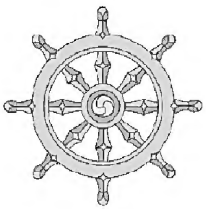
THERAVADA

PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY

MƯỜI NGÀY THIỀN TẬP

THIỀN SƯ KHIPPAPAÑÑO KIM TRIỆU



Phật lịch 2564 Dương lịch 2020

Thích Ca Thiền Viện

Ấn bản : 1997- 500

Tái bản lần thứ nhất: 1997- 2000

Tái bản lần thứ hai : Năm 2020

Hình ảnh từ phim " Một đời trọn vẹn vì Thiền "
của Ngài Thiền Sư ở Thích Ca Thiền Viện.

Thích Ca Thiền Viện giữ bản quyền.

Kính Dâng Lên Ngài
Với Lòng Tri Ân Sâu Xa Của Chúng Con

Namo Tassa

Bhagavato Arahato

Sammāsambuddhassa

Con đem hết lòng thành kính

đảnh lễ Đức Thế Tôn

Bậc A La Hán cao thượng

Đấng Chánh Biến Tri

MỤC-LỤC

1. *Giới, Định và Huệ* 1
2. *Mục Đích Hành Thiền Minh Sát Tuệ* 14
3. *Danh Pháp và Sắc Pháp* 23
4. *Danh Sắc và Nhân Quả* 32
5. *Tứ Diệu Đế* 44
6. *Thập Nhị Nhân Duyên* 61
7. *Vô Minh : Căn Nhân của sự Luân Hồi* 71
8. *Niết Bàn* 80
9. *Sống Theo Đức Phật* 96

LỜI GIỚI THIỆU

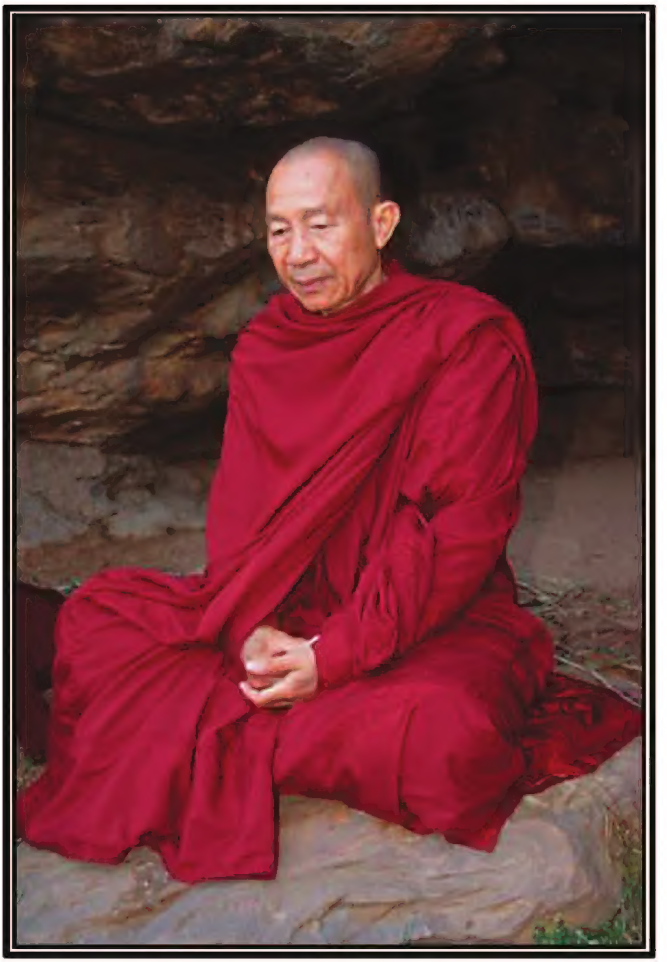
Tập MƯỜI NGÀY THIỀN TẬP được phát hành nhân ngày đại lễ lạc thành Thích Ca Thiền Viện, ngày 23 tháng 3 năm 1997 (Rằm tháng 2, năm Đinh Sửu).

Tập gồm những bài pháp do Ngài Thiền Sư Khippapañño Kim Triệu ban giảng trong khóa thiền thứ 21 Mùa Đông 1986, được tổ chức tại Chùa Kỳ Viên, Hoa Thịnh Đốn, Hoa Kỳ. Những bài pháp này vừa có tính cách dẫn giải, khuyến tu cho các thiền sinh, vừa mang chứa những lợi lạc thiết thực đến thân tâm cho tất cả chúng ta.

Tập được hoàn thành do nhờ công sức cùng sự nhiệt tình bền bỉ của cô Tâm Thuận và bạn hữu.

Thiền viện xin chân thành tri ân đến tất cả.

THÍCH CA THIỀN VIỆN



Thiền Sư Khippapañño Kim Triệu
Động Kết Tập Tam Tạng Lần 1 Tại Vương Xá Thành-Ấn Độ.

VÀI LỜI VỀ TÁC GIẢ

Thiền Sư Khippapañño Kim Triệu sanh tại làng Phương Thạnh, tỉnh Trà Vinh, Việt Nam vào ngày 5 tháng 12, năm 1930. Từ lúc tuổi thơ Ngài đã được cụ bà thân sinh có nhiều đạo tâm thường dẫn đi chùa và khuyến khích làm quen với nếp sống ở chùa. Nhưng chẳng may Cụ Bà qua đời vào năm Ngài vừa lên chín, rồi vài năm sau, lúc Ngài được mười hai tuổi, Ông Cụ cũng mãn phần.

Ngài Kim Triệu xuất gia sa-di lúc được 17 tuổi, và từ lúc bấy giờ đã có ý thích tìm hiểu và học tiếng Pali, nghĩ rằng đó là ngôn ngữ mà chính Đức Phật đã dùng để truyền bá Giáo Pháp. Vào năm 1949, ngày 11 tháng 5, Ngài thọ Cụ Túc Giới, xuất gia Tỳ Khưu tại Cao Quí Tự, Phương Thạnh, Trà Vinh (lúc bấy giờ đổi tên là Vĩnh Bình). Thầy Bổn Sư cho Pháp Danh là Khippa-Pañño (có nghĩa là Thiện Trí hay Tốc Trí), thường được gọi là Sư Pañño, hoặc Sư Kim Triệu.

Năm 1950 Ngài học đạo tại chùa Giác Quang, Bình Đông, Chợ Lớn, và năm 1956 nhập Hạ tại Kỳ Viên Tự, Bàn Cờ, Saigòn.

Năm 1957 Ngài học Pali và Giáo Lý tại chùa Tam Bảo Tự, do Ngài Đại Đức Giới Nghiêm và Ngài Đại Đức Shanti Bhadra, người Tích Lan, hướng dẫn.

Năm 1958 Ngài Đại Đức Giới Nghiêm, lúc bấy giờ là Tăng Thống Giáo Hội Tăng Già Nguyên Thủy Việt Nam, phái Ngài đi chùa Phước Quang, Bình Định dạy đạo. Cũng như ở các nơi khác, Ngài luôn hợp tác với chư vị thiện tín địa phương thành lập đoàn Nhi Đồng, dạy kinh và giáo lý cho trẻ em.

Vào cuối năm 1958, nhân dịp Phật Học Viện Pháp Quang, Gia Định, khai giảng lớp Giáo Lý và Pali, Ngài trở về tu học, nhận bằng danh dự Sơ Đẳng Pali và bằng Trung Đẳng Phật Học, rồi lưu lại đây phụ dạy văn phạm Pali và kinh kệ.

Từ năm 1962 đến năm 1964, Ngài tu học tại chùa Bửu Quang, xả Tam Bình, Quận Thủ Đức. Năm 1964 Ngài được Viện Đại Học Nalanda cấp học bổng sang tu học với nhiều giáo sư Ấn Độ, Tích Lan, Miến Điện. Đến năm 1970 Ngài đổ bằng Pali Acharya (giáo sư dạy môn Pali), bằng B.A. Phật Học, và bằng M.A. Pali sau đó Ngài theo học lớp Cổ Sử Ấn Độ tại Đại Học Maghadh-University.

Năm 1974 Ngài sang Thailand hành đạo 6 tháng. Năm 1975 một người Phật tử Mỹ tên Larry Gregory cung thỉnh Ngài sang Nepal, gần thành phố Kathmandu, dạy 7 khóa thiền trong thời gian 7 tháng. Năm 1979 Ngài trở lại đây lần thứ hai để mở một khóa hành đạo 10 ngày.

Từ năm 1975 đến năm 1979, hai nhiệm kỳ -- trong nhiệm vụ phụ tá Tổng Thư Ký Trung Tâm Thiền Định Quốc Tế, tại Bồ Đề Đạo Tràng, Ngài phụ giúp trong việc xây cất Trung Tâm. Vào năm 1978 Ngài theo học đạo và hành thiền tại Bồ Đề Đạo Tràng và Pondichery với Ngài Tuang Pulu Kaba Aye Sāyadaw, một vị cao tăng người Miến Điện. Hai năm 1978-1979 Ngài nhập hạ tại Asoka Mission Vihar, New Delhi và trong thời gian này, tiếp tay với Hội Phật Tử Việt Mỹ tại Hoa Thịnh Đốn, cứu trợ đồng hương tại Ấn Độ.

Vào tháng 7 năm 1980 Ngài sang Ngưỡng Quang (Miến Điện) thực hành Tứ Niệm Xứ trong sáu tháng dưới sự hướng dẫn của Ngài Đại Đức Mahāsi Sāyadaw, và gặt hái nhiều thành quả khả quan.

Từ năm 1976, theo sự khuyến khích của Ngài Đại Đức Ghosananda, Ngài Kim Triệu theo học với nhiều vị Thiền Sư nổi tiếng tại Ấn Độ như Ngài Shree Acharya Anagarika Munindra, Ngài Goenkar, Ngài Rastrapal, Ngài Tuang Pulu Kaba Aye Sāyadaw và sau cùng sang Miến Điện được duyên lành thọ huấn với Ngài Mahāsi Sāyadaw.

Theo lời mời của Cụ Bà Lê Thành Nghiệm, Hội Trưởng Hội Phật Tử Việt Mỹ tại Hoa Thịnh Đốn Ngài Kim Triệu sang Mỹ vào năm 1981 và lưu ngụ tại Chùa Kỳ Viên, Hoa Thịnh Đốn. Tại nơi đây từ năm 1982 đến nay, ngoài những buổi lễ hàng tuần và những buổi thiền tập theo nghi thức thường lệ, mỗi mùa -- Xuân, Hạ, Thu, Đông -- Ngài Thiền Sư Kim Triệu mở một khóa thiền 10 ngày.

Các chùa ở tiểu bang khác, tùy duyên, cũng thỉnh Ngài đến mở những khóa thiền như chùa Pháp Vân, Pomona, CA, chùa Lake Wood (người Cam Bốt), Long Beach, CA, Tu Viện Kim Sơn, CA, Chùa Veluvana, AL, Chùa Taung Pulu Kaba Aye (người Miến Điện), CA, Chùa Phật Ân, MN. Như Lai Thiền Viện, San Jose, CA v.v... Các nhóm Phật tử đó đây thỉnh thoảng cũng cung thỉnh Ngài đến dạy thiền.

Trong những năm 1990-1992 chùa Phật Bảo, tại Savigny-Sur-Orge, Pháp, Thích Ca Thiền Viện, Saint Agnan, Pháp, các nhóm Phật tử tại Paris và các vùng phụ cận, cung thỉnh Ngài Kim Triệu sang Pháp mở những khóa thiền.

Năm 1994 nhân dịp cung nghinh Tam Tạng Kinh về Pháp Bảo Tự, Mỹ Tho, Việt Nam, theo lời thỉnh cầu của vị Viện Chủ Phước Sơn Thiền Viện, tỉnh Đồng Nai, Ngài mở một khóa thiền tại đây.

Nhận thấy thành quả tốt đẹp của những khóa thiền do Ngài Khippapañño Kim Triệu hướng dẫn và nhu cầu cần được đáp ứng của đồng bào Phật Tử địa phương, vào năm 1986 quý vị Phật tử vùng California cung thỉnh Ngài đứng ra sáng lập một đạo tràng để tu tập, và ngày 15 tháng 7 năm 1988 ngôi Thích Ca Thiền Viện, Riverside bắt đầu. Từ đó tại đây hằng năm, mỗi mùa có một khóa thiền.

Vừa hoạt động vừa mở mang cơ sở, công trình xây cất Thích Ca Thiền Viện phần lớn đã hoàn tất viên mãn và lễ lạc thành được cử hành vào ngày 23 tháng 3, năm 1997.

NGÀY THỨ NHẤT

GIỚI, ĐỊNH, HUỆ

Hôm nay là bắt đầu khóa thiền mùa Đông năm 1986 (năm thứ ba của quý vị). Sư lấy làm hoan hỉ thấy quý vị có đạo tâm, có đức tin trong sạch nơi Tam Bảo.

Kiểm điểm sự thực hành của quý vị, thiền-sinh nào cũng có tiến bộ, hiểu rõ như thế nào là Thiền Quán hoặc Minh Sát Tuệ và như thế nào là Thiền Chỉ. Biết rõ và biết cách tu-niệm, thì phần đặc-biệt hơn là hành giả nên tinh tấn thêm, không thối chí. Tinh tấn cho đến khi nào đức tin của quý vị không còn thay đổi. Tới lúc đó, dù quý vị không hành, thì nhiệm-vụ Pháp-Bảo vẫn hướng-dẫn quý vị đến nơi đến chốn. Đó là mục-đích chung của hành giả ở trên thế-gian này.

Đức Phật thường gọi "*đệ tử của Như Lai*" để chỉ những người có đức tin không thay đổi. Như thế nào gọi là đức tin không thay đổi? Đó là đức tin không thay đổi trong Tam Bảo. Biết rõ có Phật thật, có giáo lý rõ ràng của Ngài và thực-hành theo. Những vị nầy cũng gọi là những vị Tăng chân-đế vì họ đã chứng nghiệm rõ Vô Thường, Khổ Não, Vô Ngã, cũng như thấy rõ Tứ-Diệu-Đế. Được vậy là chúng ta không uổng phí sinh ra làm người, cũng như không uổng phí làm người Phật-tử.

Mục-đích của hành-giả đến đây trong 10 ngày là để có *tâm định* và tạo *trí tuệ*. Vì vậy đến đây, với một đức tin vững chắc trong nội tâm, chúng ta xin cúng dường Đức Phật về vật chất cũng như tinh thần. Về vật chất, quý vị bỏ tất cả công ăn việc làm trong 10 ngày. Về tinh-thần, quý vị đến đây để rèn luyện tâm. Sự cúng dường bằng hành động tu tập nầy là quý báu nhất trên thế-gian.

Việc hành đạo như vậy không phải là dễ. Mỗi khi chúng ta đi hành thiền, nói là trong 10 ngày nhưng không phải trọn đủ 10 ngày. Ngày thứ nhất kể như mất vì tâm vẫn còn bận rộn như ở nhà. Tâm cũng cần một thời-gian tu tập mới yên

định được. Ngày cuối gần về nhà thì tâm cũng bận rộn trở lại. Vậy chúng ta hành thiền đầy đủ có trong 8 ngày thôi. Dù chỉ 8 ngày, quý vị cũng thấy một vài kết quả của sự thực hành. Đức Phật dạy nếu hành giả có duyên lành trong Phật Pháp, hành chỉ trong 7 ngày thôi là được đắc đạo quả bậc A-La-Hán hay A-Na-Hàm. Nếu có duyên lành ít hơn thì đắc đạo quả thấp hơn, v.v... Vậy, ta thấy quả báu của sự hành đạo và cứ hết tâm tin tưởng thực hành trong những ngày còn lại.

Việc thực hành ở xứ nầy rất là khó, không phải như ở xứ Phật Pháp. Ở đó muốn đi tu tập rất là dễ. Nhưng ở xứ nầy, như quý vị cũng biết, mỗi lần đi là mỗi lần khó khăn, mà mỗi 3 tháng mới đi được một lần. Vì vậy quý vị phải tinh tấn và tranh đấu với thời gian còn lại, đừng cho mất. Căn bản của sự thực hành là gì? Đức Phật chỉ con đường đi Niết-Bàn rất rõ và Ngài để lại một cái thang rất đẹp có 3 nấc. Đó là Giới, Định, và Huệ. Chúng ta đến đây thực tập là để phát triển Định và Huệ. Làm sao phải định tâm và phát triển trí huệ cho được, phải thấy rõ chân tướng của vạn vật. Đức Phật chỉ cho chúng ta phương pháp để Định tâm và khi Định tâm rồi chúng ta sẽ có Huệ.

Trước khi hành thiền, chúng ta cần phải có

Giới. Giới giúp thân và khẩu trong sạch. Khi thân và khẩu trong sạch thì tâm mới Định được. Tại sao vậy? Vì tâm Định trong thân. Thân sạch, khẩu sạch mới làm nền tảng cho tâm Định được. Vì vậy khi mới vào khóa thiền, sau khi lễ Phật qui y Tam Bảo là quý vị thọ trì giới đức. Khi Giới trong sạch rồi, tâm nhẹ nhàng thì Định sẽ phát sanh, tiếp theo là Huệ phát sanh. Nếu không giữ Giới đức, tâm sẽ ân-hận và không Định được. Khi không Định được thì sẽ không bao giờ có Huệ. Chắc chắn như vậy. Khi Giới trong sạch, Định Huệ lần lần sanh lên thì quý vị thấy rõ chân tướng trên thế gian này. Vậy Giới là quan trọng.

Làm thế nào cho Giới được trong sạch? Trong **Visuddhimagga** (*Thanh Tịnh Đạo*), tác giả đã dành một phần lớn để nói về Giới. Ngài nói: *Giới là cao thượng, Giới là trong sạch, Giới là nền tảng, Giới là đầu.* Đức Phật dạy tất cả những con sông lớn tại xứ Ấn-Độ là sông Yamuda, Sarapu, Saravati, Achiravati, hoặc con sông cao thượng nhất là Maghi cũng không thể tắm gội cho sạch người không có Giới, cũng không có dầu thơm hoặc trầm hương nào có thể gội rửa sạch cho người không có Giới. Chỉ có Giới mới có thể rửa sạch thân ác và khẩu ác của chúng sanh vậy. Người không có Giới bị thế gian khiển trách và

tâm không được an vui. Giới giúp người có của cải. Giới có khả năng đưa hành giả đi Thiên Đàng và tiếp tục đưa hành giả đi tới Niết Bàn. Thọ trì Giới luật là nền tảng cho sự thực hành vậy.

Ngày đầu tiên quý vị thọ Ngũ Giới, Bát Giới, hoặc Thập Giới. Ngũ Giới là Giới căn bản, là luân lý trên thế gian này. Dù Phật có ra đời hay không, khi có chúng sanh thì tự nhiên có Ngũ Giới trong xã hội. Ngũ Giới gồm: Không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu.

Không sát sanh là không giết hại từ loại người đến loài súc vật.

Không trộm cắp là không lấy những vật gì không cho mình.

Không nói dối là nói lời chân thật. Giới này rất khó giữ nên ở các trung tâm thiền, thiền sinh phải tịnh khẩu. Dù cho đàm luận giáo lý giữa các thiền sinh cũng không được. Vì nếu thiền sinh chưa phải là bậc thánh nhân, vẫn còn phiền não, thì nói lâu tâm sẽ không được trong sạch.

Ngoài những bậc thánh nhân đã đắc đạo quả cao thượng, chỉ có hai hạng người không nói

dối. Thứ nhất là Đức Bồ-Tát. Dù có hại đến sanh mạng đi nữa, Ngài cũng không bao giờ nói dối. Đức Bồ-Tát có thể phạm giới sát sanh, trộm cắp, tà dâm, nhưng không khi nào phạm Giới nói dối. Khi hỏi Ngài: "*Vậy chớ Ngài có sát sanh không?*" Ngài trả lời: "*Dạ tôi có.*" Vậy là Ngài không nói dối. Hạng chúng sanh thứ nhì cũng giữ Giới không nói dối được trong sạch là gia quyến của Đức Phật. Khi Đức Thế Tôn còn tại thế, dòng họ Thích Ca bị hoàng tử *Vidũdabha* tru diệt. Hoàng tử cho lính xét hỏi mọi người nếu ai thuộc dòng Thích Ca sẽ giết, nhưng dù chết không ai nói dối. Họ đều thừa nhận là thuộc dòng Thích Ca.

Giới thứ năm là giới không uống rượu và các chất say như thuốc phiện, xì ke, ma túy. Đây là ngũ giới, Giới căn bản nhất của hành giả. Ít nhất quý vị phải có ngũ giới. Bằng không thì vì thân và khẩu không trong sạch, tâm không thể nào Định được.

Ngũ giới là Giới luân lý. Sau khi Đức Phật ra đời còn có những Giới khác nữa. Sở dĩ Đức Phật đặt thêm các Giới sau này vì Ngài thấy Giới về *thân* và *khẩu* liên quan đến *tâm*. Nếu giữ *thân* và *khẩu* trong sạch thì *tâm* ít phiền não, nhẹ nhàng. Và khi *tâm* được nhẹ nhàng thì ít nghĩ đến

vấn đề phá Giới. Vì vậy có Bát quan trai Giới và những Giới khác nhằm mục đích giúp cho *thân khẩu* thanh tịnh hơn nữa.

Bát quan trai Giới có thêm 3 điều:

Một là không ăn sái giờ. Quý vị ăn trước ngọ, lúc 11 giờ, trễ lắm là 11:30 giờ sáng.

Hai là không múa hát, thổi kèn đờn, xem múa hát, nghe đờn kèn, trang điểm, thoa vật thơm, đôi phấn và đeo tràng hoa.

Ba là không nằm ngồi nơi quá cao và xinh đẹp. Ở xứ Mỹ khác hơn ở Á Châu. Ở xứ ta, nếu có giường như vậy là sang trọng; nhưng ở Mỹ hình như đây là tiêu chuẩn bình thường. Ta thông cảm vậy.

Bát quan trai Giới thường được thọ trong những xứ Phật Giáo vào những ngày mùng 5, 8, 14, 15, 20, 23, 29, và 30. Còn Bát quan trai trường là giữ luôn trọn đời như cụ bà Hội Trưởng Hội Phật Tử Việt Mỹ tại chùa Kỳ Viên.

Người cư sĩ cũng có thể thọ Thập Giới là thêm 2 giới nữa. Ở đây, Giới thứ 7 chia ra làm hai phần: một là không múa hát, thổi đờn kèn, xem múa hát, nghe đờn kèn. Hai là không trang điểm,

thoa vật thơm, dồi phấn và đeo tràng hoa. Giới thứ 8 trở thành Giới thứ 9. Giới thứ 10 là không giữ tiền bạc, vàng bạc, và thỏa thích trong sự cất giữ tiền bạc.

Đó là những Giới của hành giả trong 10 ngày. Nếu giữ Giới trong sạch thì chắc chắn Định và Huệ sẽ phát triển. Bằng không thì Định và Huệ sẽ không lên được.

Đức Phật dạy về quả báu của Giới đức như sau: "*Tất cả chúng sanh được sanh về cõi Trời cũng nhờ giữ Giới, được giàu sang cũng nhờ giữ Giới, được giải-thoát nhập Niết-Bàn cũng nhờ giữ Giới.*" Vậy Giới đức có khả năng đưa hành giả đến Thiên-Đàng và tiếp tục đưa hành giả đi đến cửa Niết-Bàn. Niết-Bàn ở đâu? Ở Định và Huệ. Khi tham thiền, người thấy Chân Lý là thấy Niết-Bàn; người thấy Tứ-Diệu-Đế là thấy Niết-Bàn, người thấy rõ Vô Thường, Khổ, Vô Ngã là thấy Niết-Bàn.

Đức Phật dạy rất rõ: Muốn thấy Niết-Bàn phải quán sát Danh Pháp và Sắc Pháp. Hai pháp cao thượng này là pháp chúng ta đang thực hành trong lúc *ngồi*, lúc *đi*, hay trong lúc này vậy. Đó là hai pháp mà chúng ta đang cúng dường Đức Phật. Dù người ta có là triệu phú tới chùa cúng

dường bông hoa, thức ăn, cũng chỉ một ngày đó thôi rồi trở lại với công ăn việc làm. Còn quý vị không phải vậy. Tới chùa trong 10 ngày, nguyện khắn khít nơi cửa Niết-Bàn, chúng ta chỉ thấy Danh và Sắc pháp; và chúng ta cúng dường Pháp chứ không cúng dường vật thực, trái cây, hoặc bông hoa. Với vật, sau khi cúng dường, lui ra là chúng ta quên hẳn. Còn cúng dường Pháp Bảo trong khi *ngồi* khi *đi*, không phải chúng ta chỉ cúng dường một lúc nào đó thôi mà là từng giờ, từng phút, từng giây, từ lúc thức giấc cho đến khi lên giường ngủ.

Đức Phật đã bảo rằng: "*Đường đi Niết-Bàn Như Lai đã tìm thấy và đã chỉ rõ cho các con. Tới hay không là do nơi các con vậy.*" Vậy với chìa khóa trong *tâm*, cứ mở coi trong *thân tâm* này cho đến khi không còn gì dấu được ta nữa thì chúng ta mới hết hoài nghi. Ví dụ, các tôn giáo khác nói trong thân có linh hồn. Cái gì có thay đổi chứ linh hồn không thay đổi. Hay là Thượng Đế tạo con người. Nếu chúng ta mê mờ không thấy thì cũng nói rằng Thượng Đế tạo ra ta và để cho vô minh che kín không chuyển nghiệp được, rồi chìm đắm trong sông mê bể khổ. Giờ chúng ta thức tỉnh, sáng suốt đi tới Niết-Bàn với một trí nhớ theo dõi, Định ở trong *tâm*. Khi có Định rồi,

chúng ta phải phân tách *tâm định*.

Với Chánh Niệm hay *trí nhớ*, quý vị sẽ thấy rõ đề mục. Niệm *phồng xẹp*, *đi*, *đứng*, *nằm*, *ngồi*, *co tay ra vô*, v.v... gọi là niệm thân. Khi *co tay* quý vị quán, khi *ăn* quán, khi *nhai* quán, khi *phồng xẹp* quán, coi nó có đúng với giáo lý của Đức Phật không. Gọi cái nầy là *thân* (hay sắc), có đúng vậy không? Rồi phần biết thân này là *tâm* (hay danh), có đúng vậy không? Như vậy Sắc Pháp và Danh Pháp có đúng không? Rồi quý vị đi chi tiết thêm, niệm tỉ-mỉ, thấy hai pháp này luôn thay đổi.

Đôi khi hành giả có thói quen, muốn mọi việc như ý mình. Ví dụ như quý vị nói hồi trước *đau* niệm *đau* thì hết, bây giờ đau niệm hoài không hết, rồi hoài nghi. Vậy là không đúng. Dù hết hay không hết đó là chuyện của cái đau. Nếu nó không hết, chúng ta phải quán trở lại, nghĩ tại sao không hết. Khi suy nghĩ, quý vị sẽ thấy là nó không ở dưới sự kiểm soát của ta. Ta không muốn đau mà vẫn có nó. Ta không bảo nó hết đau được vì ta không làm chủ nó. Đấy là Vô Ngã. Hiểu như vậy, ta không chấp. Nếu chấp ở đây là chúng ta kẹt.

Đề mục chính ở đây là *phồng xẹp*. Tại sao

dùng *phồng xẹp* làm đề mục? Trước hết, đây là cử động của *thân*, là gió trong Tứ-Đại. Khi hơi thở vào bụng *phồng*; hơi thở ra bụng *xẹp*. Hơn nữa, đây là đề mục thay đổi: hết *phồng* rồi *xẹp*, hết *xẹp* rồi *phồng*. Đề mục thay đổi giúp hành giả dễ nhận thức được Vô Thường. Điểm này rất là quan trọng.

Ngoài đề mục chánh, còn có những đề mục phụ sanh lên. Có khi *sanh* lên rồi *diệt*, hoặc lâu, hoặc mau, hoặc đều đều; cũng như hơi thở vậy. Hơi thở *phồng* rồi *xẹp*, khi nhanh, khi chậm, khi đều đều. Hoặc Thọ: đôi khi đau rồi mau hết, đôi khi lâu hết. Cũng như cảm: đôi khi cảm mau hết, đôi khi lâu hết, đôi khi còn cảm nặng hơn. Ở đây, nếu không hết thì Niệm. Chỉ vậy thôi. Niệm rồi bỏ qua. Không có gì suy nghĩ, thắc mắc ở trong đó. Đừng thắc mắc, tại sao hồi trước tôi ngồi nó vậy mà bây giờ nó không vậy. Nếu Niệm hoài mà không hết, quý vị có thể trở về đề mục chính. Đây là nhiệm vụ của hành giả.

Hành giả không nên hoài nghi trong cách thức tu niệm. Về kinh nghiệm, chúng ta không mong rằng hôm nay phải khác hơn hôm qua. Dù nó thay đổi hay không thay đổi cũng là nó. Nhiệm vụ chúng ta là biết trong hiện tại thôi. Nếu

có ghi nhận thì chỉ ghi nhận trong lúc này, dù giống hay khác, và chỉ biết nó là như vậy. Đặt hết niềm tin tưởng, tinh tấn, và luôn luôn có trí nhớ biết mình, thì sẽ có tiến bộ.

Trên đây, chỉ cho quý vị thấy rõ Giới là căn bản trong sự thực hành. Giới được trong sạch thì chúng ta thắng được ta. Người đời trên thế gian có *thiện* có *ác*. Muốn trở thành người thiện, phải làm thế nào? Từ ác muốn thành Thiện thì chỉ có trì Giới thôi. Khi giữ Giới được trong sạch thì người đó trở thành người thiện liền.

Giới là khí cụ để thắng phiền não. Giữ Giới trong sạch thì chúng ta mới thắng được Tham Sân Si trong nội tâm của ta vậy. Muốn loại được *phiền não*, *tâm* chúng ta phải trong sạch vì *phiền não* ở trong *tâm*. Mà tâm trong sạch như thế nào? Tâm trong sạch phải có Định và Huệ. Mà muốn có Định và Huệ, cần phải có Giới. Vậy 3 cái này: Giới, Định, và Huệ luôn luôn liên đới với nhau.

Ở đây, quý vị đã và đang thọ trì cả ba Giới Định Huệ. Quý vị ráng gìn giữ Giới đang thọ trì trong 10 ngày, nhất là Giới không nói dối như Sư mới giảng hồi nãy. Khi nói chuyện, tâm sẽ phóng túng, chạy theo suy nghĩ và ta quên niệm. Mà quý vị cần có trí nhớ, chú ý trong đề mục rồi

niệm. Giữ Giới được như vậy là quý vị có lợi ích trong 10 ngày này.

Mong rằng quý vị gặt hái được quả báu cao thượng.

NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT.

NGÀY THỨ NHÌ

MỤC ĐÍCH HÀNH THIỀN MINH SÁT TUỆ

Hôm nay là ngày thứ nhì của khóa thiền mùa Đông năm 1986. Sư xin đề cập đến mục đích hành thiền của chúng ta.

Nếu quý vị có đọc sách hay nghe thuyết pháp thì quý vị thường thấy hay nghe danh từ Araham hay A-La-Hán. A-La-Hán có nghĩa là gì? A-La-Hán là bậc đã giác ngộ giáo lý của Đức Phật, là bậc thánh Ứng Cúng. A-La-Hán cũng có nghĩa là người đáng thọ lãnh vật cúng dường của người tại gia. Vì khi bậc trong sạch như vậy thọ lãnh, người thí chủ sẽ được nhiều phước, được sự an vui và hạnh phúc trong đời này cũng như trong đời sau. Chỉ có bậc đắc quả A-La-Hán mới đáng thọ lãnh vật thí vì các Ngài không còn Tham Sân Si trong nội tâm. A-La-Hán cũng có nghĩa là diệt

trừ điều ác hay kẻ thù. Kẻ thù đây là *phiền não* hay Tham Sân Si chồng chất trong lòng của mọi chúng sanh.

Muốn biết rõ ý nghĩa của từ A-La-Hán, chúng ta cần biết sơ qua 4 bậc được đắc đạo quả trong giáo lý của Đức Phật. Những bậc này là Sơ quả, Nhị quả, Tam quả và Tứ quả, hay Tu-Đà-Hườn, Tư-Đà-Hàm, A-Na-Hàm và A-La-Hán. Họ cũng được gọi là Ariya, nghĩa là thánh nhân. Gọi là thánh nhân vì các Ngài đã thấy rõ giáo lý của Đức Phật và tâm không còn thối chuyển trên con đường giải-thoát. Họ đã chứng nghiệm được tam tướng của vạn vật gọi là Vô Thường, Khổ Não, Vô Ngã, hay Tứ-Diệu-Đế. Đức Phật gọi bốn bậc đắc đạo quả trên là đệ-tử của Ngài.

Bốn bậc thánh được đắc đạo quả do nhờ thực hành Minh Sát Tuệ *(Vipassana)*. Nếu không có Tuệ Minh Sát sẽ không bao giờ đắc được đạo quả. Vậy đạo quả của Đức Phật phải có đường lối đi và phương pháp thực hành. Đường lối đi là Bát-Chánh-Đạo; phương pháp thực hành là Tứ-Niệm-Xứ.

Tâm đắc quả là tâm gặt hái được pháp cao thượng. Giây phút đầu tiên tâm kinh nghiệm được đạo quả gọi là *Maggacitta* hay *đạo tâm.* Chỉ trong

một giây phút, người ấy bước vào dòng thánh, và *đạo tâm* ấy không bao giờ trở lại với người ấy nữa. Kế đó là quả của Huệ tâm liên tục phát sanh đến người đó. Nếu hành giả kinh nghiệm như vậy lần đầu tiên thì gọi là đắc đạo quả Tu-Đà-Hườn.

Nếu muốn tiến nữa trên con đường đạo, người đó phải tu hành trở lại. Cũng bắt đầu từ Tứ-Niệm-Xứ và Bát-Chánh-Đạo nữa. Sau khi thực hành một thời gian, trí tuệ đầy đủ và duyên lành tới, người ấy sẽ kinh nghiệm đạo tâm lần thứ nhì. Cũng trong một giây phút thôi rồi *đạo tâm* diệt mất, tiếp liền là *quả tâm*. Đây là bậc Tư-Đà-Hàm.

Khi vị nầy muốn thực hành để đến quả cao hơn thì cũng thực hành Tứ-Niệm-Xứ và Bát-Chánh-Đạo như trên. Khi duyên lành đầy đủ, vị này đắc quả thứ ba gọi là A-Na-Hàm quả. Cũng vậy, nếu tinh tấn tu hành nữa thì vị nầy sẽ đắc A-La-Hán quả. Đây là nhiệm vụ cuối cùng của một bậc thánh nhân. Đến đây các Ngài không còn nhiệm vụ gì nữa vì phiền não đã hết sạch trong tâm. Như vậy, chúng ta hiểu đạo quả theo thứ tự và biết được từ A-La-Hán mà trong kinh sách thường hay đề cập.

Khi thấy đạo trong một giây phút, đó gọi là *đạo tâm* hay *tâm kinh nghiệm Niết-Bàn*. Niết-Bàn

thật ra không phải là xứ sở, cũng không phải là nơi có thể dùng những phương tiện vật chất mà đến được. Hành trình đây là hành trình của tâm. Chúng ta thực hành trong Danh Sắc thì phải kinh nghiệm qua Danh Sắc. Sự thật nghĩa của Niết-Bàn rất khó hiểu. Chỉ trừ những hành giả có duyên lành kinh nghiệm rồi mới biết được vị của Niết-Bàn.

Pháp học có giảng giải để chúng ta biết được bề ngoài của Niết-Bàn. Nhưng cũng như muốn biết rõ vị trái xoài, ta phải ăn xoài. Còn nếu ta chỉ nhìn hay nghe người khác tả lại thì chỉ tưởng tượng thôi mà không biết vị thật của trái xoài. Niết-Bàn cũng vậy. Muốn biết Niết-Bàn, ta phải thực hành và khi kinh nghiệm ta mới biết được vị của Niết-Bàn.

Đạo tâm có năng lực diệt trừ phiền não. Bậc Sơ Quả khi kinh nghiệm đạo tâm đắc được 3 pháp. Một là người đó không còn chấp có linh hồn hay có cái ta tồn tại mãi mãi, biết rõ trong con người có *thân* và *tâm*. Hai là hết hoài nghi trong Tam-Bảo, hiểu rõ có Phật, Pháp, Tăng. Ba là không còn *giới cấm thủ*, chỉ tin tưởng vào nhân quả, trì giới, bố thí, tham thiền, mà không còn mê tín dị đoan.

Bậc Nhị Quả, ngoài 3 pháp trên, còn giảm bớt *tham ái* và *sân hận*. Quả thứ nhì có khả năng làm Tham và Sân yếu đi. Vị nầy vẫn còn 2 pháp chướng ngại trên, chỉ yếu đi thôi. A-Na-Hàm quả diệt hẳn *tham dục* và *sân hận*. Người ấy không còn *tham ái* trong cõi dục giới này; nghĩa là không còn dính mắc ở Sắc tốt, Thinh hay, Mùi thơm, Vị ngon, Thân xúc nữa. Bậc A-Na-Hàm chỉ còn dính mắc ở cõi Sắc Giới và Vô Sắc Giới. Chỉ đạo tâm thứ tư mới diệt *phiền não* hoàn toàn và chứng ngộ được đạo quả A-La-Hán. Khi đắc quả A-La-Hán, các vị ấy không còn dính mắc ở cõi người cũng như cõi trời Dục giới, Sắc Giới và Vô Sắc Giới, chẳng khác gì như ngọn đèn tắt vậy.

Bậc Sơ quả hay Tu-Đà-Hườn diệt 3 sợi dây chướng ngại và không đi 4 đường ác đạo. Người ấy chỉ sanh vào cõi người hoặc cõi trời, và luân hồi nhiều nhất là bảy kiếp. Bậc Nhị quả hay Tư-Đà-Hàm (Nhất Lai) chỉ còn trở lại thế gian này một kiếp thôi vì tâm vị này đã giảm tham ái và sân hận. Sau đó, vị này sẽ đắc A-Na-Hàm hay A-La-Hán nên lên cõi trên và không còn trở lại cõi người nữa. Bậc A-Na-Hàm chỉ sanh về cõi Phạm Thiên cho tới ngày đắc A-La-Hán quả.

Trong 4 đạo quả, 3 quả đầu vẫn còn dính

mắc, còn đạo quả A-La-Hán hoàn toàn trong sạch. Có câu hỏi: Vậy người đời có thể đắc được đạo quả A-La-Hán cao thượng này chăng? Trong thời kỳ Đức Phật còn tại thế cũng như sau khi Ngài nhập diệt, có vô số kể cả những người cư sĩ tại gia đắc A-La-Hán. Khi đắc A-La-Hán, vị này phải tìm cách xuất gia cho kịp trong thời gian 7 ngày. Vì quả A-La-Hán là quả vị cao, hình thức phàm bên ngoài không thể nào chứa đựng nổi. Nếu vị ấy xuất gia kịp thì sẽ sống cho đến hết tuổi thọ. Bằng không vị ấy sẽ nhập Niết-Bàn trong vòng 7 ngày. Tìm được y bát để xuất gia hay không là do phước của vị ấy trong kiếp trước. Nếu trong kiếp trước vị ấy có bố thí y phục thì tìm y phục kịp, nếu không thì không kịp. Vậy sự đắc đạo quả không phân chia giai cấp. Không phải chỉ xuất gia mới đắc đạo quả còn tại gia thì không được.

Làm sao biết được ai đắc quả A-La-Hán? Ta không thể biết được vì không biết tâm người đó, chỉ đoán qua hành động và giới hạnh của vị ấy. Khi thấy vị này Giới hạnh trong sạch và phẩm hạnh cao thượng, ta đoán có lẽ Ngài là một vị A-La-Hán. Hoặc giả chính vị ấy thốt ra thì ta mới biết, bằng không ta không thể biết chính xác được.

Trong Phật Giáo Nguyên Thủy, nhiều sách

trong Tam Tạng Pali có đề cập: Phật là giác ngộ. Vậy có bao nhiêu bậc giác ngộ? Tam Tạng Pháp Bảo có chia rõ: một là *Buddha,* hai là *Paccebuddha* cũng gọi là Bích Chi Phật hay Độc Giác Phật, ba là Araham hay cũng gọi là Thanh Văn Phật.

Buddha là bậc Giác Ngộ Chánh Đẳng Chánh Giác *(Sammasambuddha)* tự Ngài giác ngộ không thầy chỉ dạy. Bậc Chánh Đẳng Chánh Giác có nhiều Ba La Mật Pháp nên khi giác ngộ rồi không quên một chi tiết nào. Ngài có nhiều đức để tế độ chúng sanh. Ngài biết rõ quá khứ, vị lai, biết rõ chúng sanh nào có thể tế độ hay không tế độ được.

Bậc Độc Giác cũng tự giác ngộ, nhưng không có những oai lực khác như của bậc Chánh Đẳng Chánh Giác. Giác ngộ xong, Ngài không nhớ phương pháp để tế độ cho chúng sanh giác ngộ như Ngài. Còn bậc A-La-Hán cũng là bậc giác ngộ nhưng do nhờ Đức Chánh Đẳng Chánh Giác tế độ. Một vị A-La-Hán cũng có khả năng hướng dẫn người khác đắc đạo quả như Ngài vậy.

Tu hành bao lâu được đắc đạo quả? Căn cứ theo kinh kệ trong Tam Tạng Pali, Đức Phật Chánh Đẳng Chánh Giác thuộc về hạnh trí tuệ

như Đức Thích Ca Mâu Ni phải tu 4 A-Tăng-Kỳ 100 ngàn kiếp mới đắc đạo quả và hướng dẫn chúng ta được như vậy. Trên quả đất này có tất cả 5 vị Chánh Đẳng Chánh Giác, mỗi vị có thời gian giáo lý khác nhau như 80 ngàn năm hay 5 ngàn năm, v.v... Và trong lúc không có giáo lý của Đức Chánh Đẳng Chánh Giác nào thì Đức Phật Độc Giác ra đời. Đức Phật Độc Giác phải tu 2 A-Tăng-Kỳ 100 ngàn kiếp và đắc đạo quả trong thời kỳ không có giáo lý của Đức Toàn Giác. Ngài tự giác ngộ vì duyên lành của Ngài rất nhiều.

Cũng theo kinh kệ trong Tam Tạng Pali có 3 loại A-La-Hán: một là A-La-Hán thường, hai là đại A-La-Hán, ba là đại đệ tử của Đức Phật. Sở dĩ có vậy cũng do các Ngài nguyện trong kiếp xưa. Có hằng hà sa số bậc A-La-Hán thường. Các vị này tinh tấn tu hành trong một kiếp, 10 kiếp, hay 100 kiếp, v.v... đắc đạo quả A-La-Hán và diệt hết phiền não trong tâm. Đại A-La-Hán thì có 80 vị đã từng tu hành trong 100 ngàn kiếp trái đất. Những vị này, ngoài dứt bỏ hết phiền não, còn có những Ba La Mật pháp riêng. Như Ngài Ananda thuộc hết Tam Tạng Pháp Bảo còn Ngài Ca-Diếp giỏi về luật.

Còn đại đệ tử Phật có 2 là Ngài Xá-Lợi-

Phất và Ngài Mục-Kiền-Liên. Ngài Xá-Lợi-Phất có trí tuệ và Ngài Mục-Kiền-Liên có thần thông bậc nhất trong hàng đệ tử của Đức Phật. Một vị đại đệ tử của Đức Phật tu một A-Tăng-Kỳ 100 ngàn kiếp – một A-Tăng-Kỳ bằng thời gian hột cải bỏ vào 14 cây số vuông, mà cứ mỗi 100 năm mới bỏ vào một hột.

Vậy ta thấy A-La-Hán quả là mục đích chúng ta đang tìm kiếm. Phương pháp thực hành, ta biết được nhờ Đức Phật để lại. Khi hành tròn đủ thì ta cũng kinh nghiệm giáo lý ghi chép trong Tam Tạng hay do các vị thiền sư thuyết giảng. Trong 20 khóa đã qua, sư đã hướng dẫn các nơi. Tại đây, chùa Kỳ Viên, quý vị đã hành thiền được 12 khóa, và đã biết cách thực tập trong các oai nghi. Khi Tham Sân Si sanh lên, quý vị biết là Tham Sân Si. Khi biết vậy là quý vị đi trên con đường đạo.

Vậy thời giáo lý đến đây xin tạm dứt. Trước khi dứt, xin cầu nguyện Hồng Ân Tam Bảo hộ trì cho quý vị được sự an vui, tinh tấn tu hành mau đến nơi giải thoát.

NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT.

NGÀY THỨ BA

DANH PHÁP VÀ SẮC PHÁP

Hôm qua Sư có nói về danh từ A-La-Hán và mục đích hành Minh Sát Tuệ của người tu Phật là để dập tắt phiền não, đắc quả A-La-Hán nhập Niết-Bàn.

Sư xin nhắc lại, trước khi đắc quả A-La-Hán, hành giả phải đắc lần từ thấp lên cao, nghĩa là từ Sơ quả, lên Nhị quả, Tam quả và Tứ quả. Quả thứ nhất là quan trọng nhất cho hành giả. Vì vậy, hành giả cần phải nguyện là ít nhất kinh nghiệm được Sơ quả. Sơ quả còn được gọi là quả Nhập Lưu, là nhập vào dòng thánh, là người đi theo dấu chân của Đức Phật. Người muốn đắc Sơ quả hay Tu-Đà-Hườn quả, phải kinh nghiệm theo thứ tự 16 Tuệ Minh Sát, bắt đầu là tuệ Danh Sắc.

Khi tu hành như vậy, chúng ta phải có đức

tin mạnh, tin tưởng là chúng ta sẽ gặt hái được những gì mà Đức Phật chỉ dạy, và tinh tấn cho đạt được những đạo quả cao thượng. Tại sao vậy? Vì khi còn phàm, đời sống chúng ta không được bảo đảm, do *thân* và *tâm* ta luôn thay đổi không chừng. Nếu thay đổi như vậy, ta không biết sẽ luân hồi về đâu và không chắc có gặp được Phật Pháp để thực tập không. Vì vậy, khi bắt đầu hành thiền, quý vị phải có đức tin mạnh nơi Tam Bảo. Nếu không đắc đạo quả thì quý vị cũng phải kinh nghiệm một tuệ thấp hơn.

Tuệ đầu tiên là Danh Sắc. Muốn thấy Danh Sắc, phải làm thế nào? Hành giả cần phải có *sát-na* Định. Cũng như người thực tập thiền Định cần phải có cận Định thì mới đắc sơ thiền, nhị thiền, v.v... Riêng thiền Huệ hay thiền Minh Sát cần có *sát-na* Định.

Đề mục để định tâm rất là nhiều. Trong kinh Tứ-Niệm-Xứ và trong các kinh khác nữa, Đức Phật dạy từ hơi thở trở đi có thể dùng những đề mục khác nhau để trụ tâm. Nhưng mới đây, có phương pháp của thiền sư **Mahasi** người Miến Điện dùng sự *phồng xẹp* ở bụng làm đề mục. Ngài thấy bụng *phồng xẹp* cũng ở trong *thân* và khi lấy làm đề mục dễ tập trung tư tưởng. Song

song với sự chú tâm nơi bụng, hành giả còn dùng trí nhớ (Chánh Niệm) theo dõi tác động của bụng cũng như các đối tượng khác sanh lên theo lục căn. Ví dụ, khi tiếng động hay mùi thơm hay cái gì khác phát sanh trong lục căn, chúng ta cũng phải theo dõi mà Niệm.

Trước khi có *tâm định*, hành giả phải đối phó với 5 pháp chướng ngại thường sanh lên là *tham ái, sân hận, hôn trầm, phóng tâm, và hoài nghi*. Năm pháp này luôn chen vào trong khi chúng ta đang tu Định và tu Huệ. Vì vậy hành giả phải cố gắng để vượt qua 5 chướng ngại ấy. Luôn luôn có trí nhớ, khi những pháp cảnh này khởi sanh, hành giả chú tâm niệm liền thay vì theo dõi *phồng xẹp*.

Trường hợp khi *tham ái* khởi sanh, hành giả phải niệm *tham-tham-tham*; hay giận khởi sanh, hành giả phải niệm *giận-giận-giận*, v.v... Những pháp chướng ngại này không cho hành giả định tâm, nên các chi thiền không sanh lên được. Khi những pháp này phát sanh mạnh, chúng ta có thể bỏ hành thiền. Ví dụ, khi hoài nghi sanh lên, chúng ta nghĩ hành thiền như vậy có lợi ích gì, không biết đạo quả có rõ vậy không, rồi hoài nghi trong Tứ-Diệu-Đế và có thể ngưng hành thiền. Có

tâm suy nghĩ vậy gọi là tà kiến vì nó áng cửa không cho *trí tuệ* thấy rõ sự thật trên thế gian. Vì vậy, khi những pháp này khởi sanh, hành giả phải thanh toán cho xong, phải niệm ngay, trước khi bắt đầu vào *sát-na* Định trở lại.

Khi có tâm định, hành giả bắt đầu thấy Danh Sắc. Danh Sắc tiếng Pali gọi là *Nama Rupa*. *Nama* (Danh) nghĩa là tâm hướng về hay nghiêng về đối tượng của nó. Vậy *tâm* của ta hướng về *mắt, tai, mũi, lưỡi, thân* và *ý*. Hướng về mắt thì tâm thức bắt cảnh thấy; hướng về tai thì bắt tiếng nghe; hướng về mũi thì bắt mùi; hướng về lưỡi thì bắt vị; hướng về thân thì bắt cảm giác; hướng về tâm thì bắt sự suy nghĩ hay những đối tượng của tâm. Còn *Rupa* (Sắc) là đối tượng ở trong mấy *căn*.

Theo *Visuddhimagga*, khi thấy Sắc rõ thì tự nhiên thấy Danh. Vì vậy phải theo niệm Sắc. Ở đây, quý vị niệm *phồng xẹp* của bụng, theo dõi tỉ mỉ, không gián đoạn, cho thấy rõ cái *phồng* cái *xẹp* là Sắc. *Phồng xẹp* là sự chuyển động của thân. Thấy rõ sự chuyển động, mới nhận thức được "cái biết" sự chuyển động này là *tâm*. Cái biết này chính là Danh hay *tâm thức*. Sở dĩ ta thấy vậy là vì Danh Sắc luôn luôn đi chung với nhau.

Chúng ta cũng có thể tự hỏi: *phồng xẹp* là thân, rồi làm sao ta biết được *phồng xẹp*? Và hỏi thêm nữa: cái gì biết được *phồng xẹp* và hồi nãy cái gì chú tâm nơi bụng? Cái đó chính là Danh hay *tâm thức*. Khi tâm hướng về bụng, bắt được phồng xẹp. Biết vậy là biết Danh Sắc.

Khi ta thấy Sắc rõ, tự nhiên phát sanh hỷ lạc. Tại sao vậy? Vì trong lúc đó *tâm* không bị 5 chướng ngại che mờ. Tâm luôn luôn ở trong đề mục, trong Sắc Pháp: trong bụng lúc ngồi và trong chân lúc đi. Khi tâm thấy Sắc Pháp rõ, phát sanh hỷ lạc. Khi có hỷ lạc, hành-giả cũng phải niệm *hỷ lạc-hỷ lạc-hỷ lạc* hay *vui-vui-vui*.

Khi hành thiền, quý vị phải siêng năng khắn khít với đề mục trong khi *ngồi* cũng như trong khi *đi*. Nếu khắn khít với đề mục từng *sát-na* một, quý vị sẽ thấy rõ Danh Sắc. Đây là bước đầu tiên và cũng quan trọng nhất trong Thiền Minh Sát. Vì nếu không thấy rõ Danh Sắc, quý vị không thể lên Tuệ thứ hai được.

Khi thấy rõ Danh Sắc, quý vị sẽ biết rõ bản chất của con người. Thế gian thường cho con người là một cái ta, một linh hồn bất biến không thay đổi. Nhưng khi hành thiền, quý vị biết rõ con người chỉ có *thân* và *tâm*. Nhìn vào bụng thì

thấy *phồng xẹp*. Nhìn ra ngoài thì thấy cảnh mà trong đó một là đối tượng chỉ gồm Sắc (thân) thôi, như cây cối; hai là đối tượng có cả Danh và Sắc, như người ta hay thú vật. Vậy dù ở trong con người hay ở ngoài, quý vị cũng thấy toàn là Danh Sắc. Rồi ta phân tách *tâm* và *thân* của con người như thế nào. Nếu mình tìm hiểu cho hết chi tiết thì sẽ thấy thân tâm của người ngoài không khác gì của ta vậy.

Trong Na Tiên Vấn Đáp, đức vua Milanda hỏi đại đức Na Tiên: "*Bạch Ngài, như thế nào gọi là Danh, và như thế nào gọi là Sắc?*" Đại đức Na Tiên trả lời: *"Hai cái phải nương nhờ với nhau như chiếc xe vậy. Khi ráp đủ thì mới gọi là xe. Thì con người cũng vậy. Khi còn Danh Sắc thì con người còn sống, nếu Danh Sắc rời ra thì không còn sống nữa."*

Nếu chỉ có *tâm* không thì không bao giờ làm gì được. Vậy *tâm* phải nhờ *thân* mới thấy, nghe, ngửi, nếm, đi được. Còn cái *thân* cũng vậy. Nếu không có *tâm* thì *thân* cũng không làm gì được, giống như một đống củi hay đống đất thôi. *Thân* và *tâm* cũng giống như người mù và người què. Người mù có chân nhưng không thấy đường để đi. Người què thấy đường nhưng không đi

được. Vậy hai người này nương nhau để đi đường. *Thân* và *tâm* cũng vậy, nương qua nương lại để làm việc và tạo thành con người.

Khi hành giả thấy rõ Danh Sắc thì biết đây không phải là một linh hồn. Nếu thấy rõ như vậy gọi là Chánh Kiến hay thấy đúng. Nên chúng ta Niệm làm sao cho đánh đổ sự hiểu lầm đó. Từ trước đến nay, lúc nào mình cũng bảo là ta đi, ta ăn, ta vui, ta buồn. Rồi một chữ *"ta"* bao gồm cái vui, cái buồn, cái thấy, cái nghe, cái ăn, cái uống, v.v... Bây giờ niệm, ta thấy rõ những trạng thái này rất khác nhau. Vậy hành giả phải niệm cho đến khi nào đánh đổ được cái chấp là có *"ta"*.

Bây giờ nói về trạng thái của *thân* và *tâm*. Trạng thái của *thân* là *thay đổi*; thay đổi theo mùa và theo thời tiết. Như thân của ta: khi nóng, khi lạnh, khi đói, khi no – luôn luôn thay đổi vậy. Sắc Pháp bên ngoài cũng luôn thay đổi. Mùa Thu thì cây rụng lá. Mùa Xuân cây mọc lá trở lại. Vậy, Sắc Pháp luôn luôn thay đổi. Trạng thái của *tâm* cũng không ngừng thay đổi. Tâm ta lúc vui, lúc buồn, lúc hăng hái, lúc chán nản, v.v...

Muốn thấy rõ *thân tâm*, ta cần có *sát-na* Định. Để có *sát-na* Định, ta phải Niệm chặt chẽ và tỉ mỉ, niệm cho đến khi không còn gì để che

dấu trong thân tâm nữa. Đây là phương pháp để diệt trừ đau khổ của Đức Phật; mà khi thực tập chúng ta sẽ gặp khó khăn. Gặp cái đau, đau không thuốc chữa trị. Gặp cái khó, khó không giải thích được. Nhưng dù Đức Phật còn tại thế, Ngài cũng chỉ có thể cho ta phương pháp này để chúng ta tự trị cho đến khi nào lướt khỏi khó khăn là tự nhiên hết bịnh thôi.

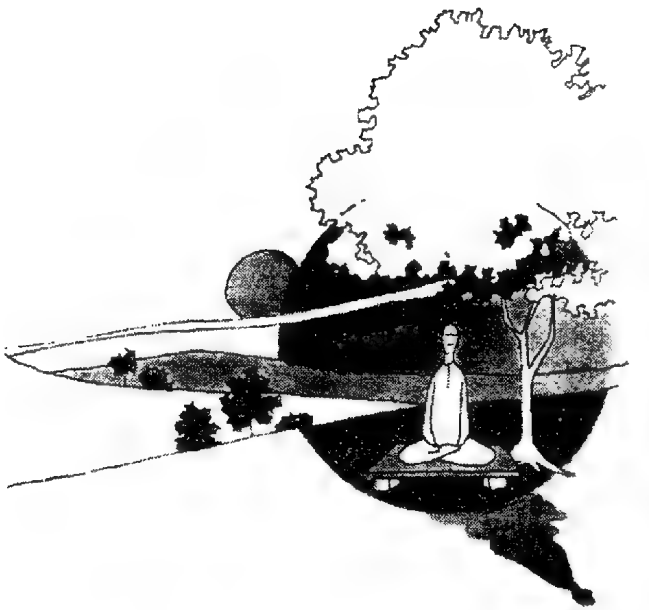
Khi mới thực tập, hành giả gặp nhiều khó khăn. Khi niệm *phồng xẹp* một cách khắn khít thì tâm phát sanh Định và Huệ. Chính Định và Huệ lại thành thuốc hay để trị bịnh nan-y. Khi Định mạnh, *niệm* đau thì tự nhiên hết đau. Khi hết đau, hết khổ thì tự nhiên là vui.

Khi *thân* đau, *tâm* cũng đau theo. Thân thì lúc nào cũng thay đổi từng *sát-na* một. Mà khi *thân* thay đổi thì *tâm* cũng không yên. Chỉ khi ta niệm, *tâm* ở trong đề mục thì mới yên được. Ví dụ không ngủ được, ta niệm *phồng xẹp* để *tâm định* trong bụng thì ngủ được. Tin rằng có lẽ lúc sắp chết, nếu cũng *niệm* như vậy thì tâm được an vui và được sanh về cõi an vui. Khi có Chánh Niệm, thấy rõ Danh Sắc thì ta sống trong trí tuệ và như vậy mới được sự an vui. Vậy chúng ta phải *niệm* để trí nhớ (Chánh Niệm) luôn phát triển cho

tới khi đạt được đạo quả cao thượng.

Vậy thời giáo lý đến đây xin tạm dứt. Trước khi dứt, xin cầu nguyện Hồng Ân Tam Bảo hộ trì cho quý vị được sự an vui, tinh tấn tu hành mau đến nơi giải thoát.

NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT.



NGÀY THỨ TƯ

DANH SẮC VÀ NHÂN QUẢ

Hôm nay, Sư xin giảng thêm về Danh Sắc hay *Nama Rupa* để quý vị được rõ hơn, vì đây là pháp quan trọng trong Tứ-Niệm-Xứ.

Cái gì mà ta biết rõ thì nó chắc chắn là của ta. Bây giờ đây, biết phương pháp tu niệm và muốn chắc chắn đề mục là của ta, ta phải nắm vững đề mục. Nắm vững nghĩa là có trí nhớ hay có Chánh Niệm, thì ta mới có Huệ được. Có trí nhớ là chủ động, trong khi Danh Sắc (đối tượng) là thụ động.

Đề mục của ta là Danh Sắc. Ta cần phải biết rõ đề mục chính mà chúng ta thường *niệm*. Hơn nữa, trong lúc đang tu niệm ở chùa hay ở nhà, cái gì khởi sanh thì ta cũng phải biết rõ. Để thấy rõ những đối tượng khởi sanh lên, ta phải

luôn luôn duy trì và giữ gìn Chánh Niệm. Như vậy, trí nhớ hay Chánh Niệm, tiếng Pali là *sati*, là quan trọng trong Thiền Minh Sát. Chính nó là chủ động trong Thiền Minh Sát vậy.

Như Sư đã giảng hôm qua, Chánh Niệm là trí nhớ ghi nhận những gì xảy ra trong *thân tâm* trong lúc hiện tại. Chẳng hạn khi ngồi, ta nhớ ta ngồi. Ngồi là *thân* hay cũng gọi là *sắc*. Khi có trí nhớ, chú tâm vào Sắc Pháp thì tự nhiên ta cũng sẽ biết được Danh Pháp, vì hai pháp này luôn luôn đi cùng với nhau. Có trí nhớ sống trong hiện tại và luôn luôn chủ động là điều quan trọng nhất. Ta niệm càng nhiều, trí nhớ càng tăng, thì đề mục càng rõ. Đó là luật thiên nhiên của Minh Sát Tuệ.

Niệm *thân tâm* ta là đề mục nội quán. Ví dụ, quý vị niệm *phồng xẹp*; hay lúc đang niệm *phồng xẹp*, có pháp cảnh nào khởi sanh trong tâm, quý vị niệm *thấy-thấy-thấy*. Trường hợp nhìn ra ngoài, ta thấy quang cảnh cũng niệm là *thấy-thấy-thấy* vì đây cũng là Sắc Pháp như cảnh trong nội tâm của ta vậy. Sắc Pháp bên ngoài là đề mục ngoại quán. Vậy niệm có hai phương pháp. Một là ta kinh nghiệm nơi thân tâm của ta. Hai là ta kinh nghiệm ngoại cảnh thân tâm bên ngoài. Vậy chúng ta sống trong hai thế giới: thế giới bên

trong của ta và thế giới bên ngoài của chúng sanh liên quan đến ta.

Khi có trí nhớ, nếu đi ta niệm là *đi*, hoặc *mặt bước-trái bước*. Nếu thấy cảnh, niệm *thấy-thấy-thấy*. Nếu tai nghe, niệm *nghe-nghe-nghe*. Nếu mũi ngửi, niệm *ngửi-ngửi*. Nếu lưỡi nếm, niệm *nếm-nếm-nếm*, v.v... Đây là đề mục mà ta lại học 10 ngày nay vậy.

Khi thấy rõ Danh Sắc, nếu chỉ có Sắc ta biết rõ chỉ có Sắc, nếu Sắc liên quan với Danh ta cũng biết Sắc liên quan với Danh. Mà không phải chỉ có bấy nhiêu đó thôi. Trong Danh và Sắc còn có sự cử động, thay đổi của chúng mà ta sẽ kinh nghiệm thêm nữa.

Bây giờ khi đi, niệm *mặt bước-trái bước*; khi ngồi, niệm *phồng xẹp*. Đây là niệm *thân* hay *sắc*. Còn *danh* thì sao? Sau đúng một giờ ngồi, nghe tiếng chuông gõ, làm sao quý vị đứng lên được? Để thân đứng dậy, trước hết phải có *tâm muốn đứng dậy*. Như vậy ta phải xem coi có cái gì làm thân này đứng dậy được, gọi là *tác ý*. Quý vị dùng trí nhớ niệm *muốn đứng dậy-muốn đứng dậy* trước khi đứng dậy. Đây là niệm tâm hay niệm *tâm quyết định*. Sau khi đứng dậy, phải có *tác ý* muốn đi, quý vị niệm *muốn đi-muốn đi-muốn đi*

rồi mới đi.

Khi đi, quý vị niệm chặt chẽ *mặt bước - trái bước*. Nếu cứ tiếp tục niệm như vậy thì tâm không phóng được. Quý vị dùng trí nhớ theo dõi sự cử động của thân và niệm theo nó. Nếu bước nhanh thì niệm *mặt bước - trái bước*. Nếu chậm thì niệm *dở, đạp - dở, đạp*. Nếu chậm hơn nữa thì niệm *dở, bước, đạp - dở, bước, đạp*. Khi đi đến cuối đường, có *tác ý* muốn ngừng lại khởi sanh, quý vị phải niệm *muốn đứng - muốn đứng - muốn đứng* rồi mới đứng. Khi đứng rồi, muốn quay thì niệm *muốn quay - muốn quay - muốn quay*. Lúc quay niệm *quay-quay-quay*. Quay xong thì niệm *muốn đứng - muốn đứng - muốn đứng*; rồi khi đứng niệm *đứng-đứng-đứng*. Đứng rồi muốn đi thì niệm *muốn đi*. Lúc đi thì niệm *mặt bước - trái bước* trở lại.

Trên đây là tuệ Nhân Quả. Vì *tâm muốn* đi cái *thân* mới đi được, muốn ngồi thân mới ngồi được, muốn đứng thì thân mới đứng được. Nếu không có *tác ý* thì thân không đi được, ngồi được, hay đứng được. Hôi nãy một tiếng đồng hồ theo dõi *phồng xẹp* của bụng, vì tâm chưa muốn đứng dậy nên thân không đứng dậy được. Rồi sau tâm muốn đứng dậy nên thân mới đứng dậy, và tâm

muốn đi nên thân nầy mới đi được.

Muốn này hoặc *tác ý* này thuộc Danh Pháp. Tiếng Pali gọi là *Nama* (Danh). Muốn đi thì thân mới đi. Muốn ngồi thì thân mới ngồi. Vậy *muốn đi* là *nhân* của cái đi, và ngược lại *đi* là *quả* của sự muốn đi. Muốn ngồi là nhân của cái ngồi, và ngồi là quả của sự muốn ngồi. Như vậy hành giả phải *niệm tác ý* để thấy rõ *nhân quả*.

Nếu hành giả *niệm tác ý*, thật là quý báu vô cùng vì hành giả sẽ nhận thức được động lực sai khiến cho thân làm việc. Nếu quý vị thiếu ghi nhận tác ý là cũng như quý vị thiếu tâm. Con người lúc nào cũng có thân và tâm, nhưng cao thượng hơn mình ghi nhận cái tâm mà người khác không ghi nhận được. Sự cử động của người không hành thiền rất nhanh vì họ không ghi nhận. Ở đây quý vị phải ghi nhận và phải làm chậm từng nét một. Còn làm nhanh thì không ghi nhận được, chỉ nghĩ đến rồi làm thôi.

Tại sao Đức Phật chỉ cho mình dùng phương pháp này? Vì phương pháp này là phương pháp giải thoát phiền não Tham Sân Si trong nội tâm. Có bấy nhiêu đó thôi, mình mới lại thực hành để kinh nghiệm những gì mình đã từng nghe, từng đọc chứ không phải chỉ nghe suông hay chỉ

đọc suông. Có bấy nhiêu đó thôi mà cả mấy khóa rồi chúng ta cũng chỉ ghi nhận trạng thái của phồng xẹp. Vậy tới giờ, mời quý vị ngồi và ghi nhận cho rõ phồng xẹp để thấy nó như thế nào.

Bây giờ hỏi thiền sinh, vậy sự ghi nhận *phồng xẹp* từ khóa đầu đến giờ có khác nhau không? Thế nào quý vị cũng trả lời là khác. Bây giờ quý vị ghi nhận được nhiều hơn và biết những nét thay đổi trong *phồng* trong *xẹp* chi tiết hơn lúc trước. Đây chỉ ghi nhận *phồng xẹp* thôi mà quý vị luôn luôn có sự tiến bộ. Mỗi khóa quý vị niệm *phồng xẹp* là có cái mới lạ hơn trước. Nếu ta ghi nhận rõ thì không phải chỉ ghi rõ *thân* thôi mà còn ghi rõ luôn *tâm*.

Khi ghi nhận *tâm*, chúng ta nên ghi nhận một cách tỉ mỉ hơn, vì *tâm* không thấy hay cảm xúc được nên khó ghi nhận. Ta cũng nên chậm chạp hơn, nếu hấp tấp không bao giờ thấy được tâm. Ví dụ, khi quý vị muốn uống nước, đừng hấp tấp hành động liền, mà nên niệm *muốn uống - muốn uống - muốn uống* vài lần cho thấy rõ *tác ý* muốn uống rồi mới chậm chạp uống nước. Thực tập lâu ngày, khi Nhân muốn hành động phát sanh, quý vị có thể niệm nhanh được, nhưng ban đầu hành giả phải niệm chậm mới thấy rõ tâm

tác ý.

Không việc gì xảy ra trên thế gian này mà không có Nhân. Vì vậy mới có Quả. Thường thường *chúng sanh sợ là sợ cái Quả mà không biết sợ cái Nhân. Chỉ có Đức Bồ Tát mới sợ Nhân vì Ngài thấy rõ cái Nhân và niệm Nhân nên mới thành Phật.* Bây giờ nếu ta là đệ tử Phật và muốn thành Phật, ta phải thấy rõ cái Nhân và sợ cái Nhân như Ngài vậy. Đó là phương pháp chúng ta đang thực tập.

Ở đây, chúng ta phải niệm chậm chậm. Ví dụ lúc ăn, chúng ta phải niệm *nhai-nhai-nhai* thật là chậm. Tại sao vậy? Điều này có nhiều ý nghĩa. Ví dụ để làm một việc gì tỉ mỉ, ta phải làm chậm và làm nhiều lần. Thì trong Thiền Minh Sát cũng vậy. Muốn hiểu rõ đề mục một cách tỉ mỉ, chúng ta phải cẩn thận chu đáo, coi thật là kỹ lưỡng từ đầu đến cuối. Dù đề mục là *phồng xẹp* đi nữa, nó có ý nghĩa của cái *phồng*, cái *xẹp*. Trong một cái phồng, có biết bao sự chuyển động của cái *phồng*. *Xẹp* cũng vậy.

Hoặc đưa tay ra rồi kéo tay vào cũng vậy. Nếu đem phim lại thu hình thì phải có nhiều hình ghép lại mới thấy được sự chuyển động của tay; còn nếu chỉ lấy một hình ra thì không thấy được

sự chuyển động của tay. Ở đây cũng vậy, nếu niệm *đưa ra - đưa ra - đưa ra* chậm chậm thì ta cũng biết được chi tiết của *thân* và của *tâm* trong sự đưa tay ra hay co tay vào. Chỉ là cái tay đưa ra và đưa vào mà nếu chụp phim thì biết bao nhiêu phim mà chúng ta có thể thấy được. Huống chi là tâm. Nếu ta có thể chụp được tâm, trong một cái đưa ra của tay là có biết bao sự *sanh diệt* của *tâm* để nó theo dõi sự chuyển động của tay.

Đức Phật bảo: *"Sắc sanh diệt một lần thì Tâm sanh diệt 17 lần."* Vì vậy mỗi lần niệm, ta phải niệm cho thật chậm để thấy rõ danh sắc. Làm chậm để dễ niệm và phát triển Chánh Niệm, nhờ vậy sẽ có nhiều *trí tuệ*. Khi có *trí tuệ*, hành giả biết rõ Danh Sắc và Nhân Quả. Còn hấp tấp thì không bao giờ thấy rõ Danh Sắc hoặc Nhân Quả.

Vì *trí tuệ* Danh Sắc và Nhân Quả quan trọng nên cần kinh nghiệm. Nếu Sư giảng theo kinh sách thì quý vị không bao giờ kinh nghiệm được. Quý vị đã từng học biết là bao trong kinh sách, như trong Vi-Diệu-Pháp, mà đâu có kinh nghiệm Danh Sắc được đâu. Vậy mà khi thực hành, quý vị trình pháp, nói biết rõ cái này là Danh, cái kia là Sắc, Sư rất hoan hỉ. Và nếu quý

vị thấy thêm Nhân Quả nữa, Sư càng hoan hỉ hơn. Vì vậy, đôi khi Sư khuyên quý vị tự viết lại những kinh nghiệm của mình để coi có đúng không. Kinh **Visuddhimagga** có nói rõ về hai *tuệ* này. Tuy hai tuệ này là *phàm tuệ*, nhưng nếu ta kinh nghiệm hoặc thấy rõ thì nó là trợ duyên cao cho hành giả trong kiếp sống này. Ý nói là nếu hành giả thấy Nhân Quả, thấy được sự thay đổi hay *sanh diệt* của Danh Sắc, và *bắt được tác ý* thì thật là quý vị có một trợ duyên trong Phật Pháp.

Kinh **Visuddhimagga** cũng có nói rằng, hành giả nào thấy rõ được Danh Sắc và Nhân Quả với Tuệ Minh Sát thì người đó sẽ không đi 4 đường ác đạo trong kiếp kế. Và nếu không đi 4 đường ác đạo, quý vị sẽ được sanh vào một cõi nào có trợ duyên để tu tập tiếp và có thể đắc quả cao. Người thấy rõ Danh Sắc, rõ Nhân Quả, và thấy sự sanh diệt từng *sát na* một gọi là tiểu Tu-Đà-Hườn.

Bây giờ nói về Nhân Quả. Khi ngồi lâu quý vị bị đau, niệm *đau-đau-đau*. Đôi khi quý vị sợ, nghĩ rằng đau này do nghiệp kiếp trước làm những việc xấu. Chỉ vì thấy Nhân Quả mà quý vị có thể thấu triệt được hành động trong kiếp trước. Hoặc đôi khi quý vị nghĩ: Tại sao tôi già? Sở dĩ có già

là vì có sanh. Tại sao sanh? Sanh tại có nghiệp. Tại sao có nghiệp? Tại ái dục, tại thủ, tại chấp thân này nên có thân này. Chúng ta có thể coi và thấy nhân quả đưa đẩy theo thứ tự của Thập Nhị Nhân Duyên. Ngược, ta cũng tìm thấy Nhân Quả; mà xuôi, ta cũng tìm thấy vậy.

Rồi quý vị thấy *thân tâm* này liên quan với nhau. Nếu có *thân* mà không có *tâm* thì *thân* này chết. Nếu có *tâm* mà không có *thân* thì *tâm* không hoạt động được. Ví dụ, qua cái thấy, sở dĩ *tâm* hoạt động được là nhờ có mắt mới thấy cảnh bên ngoài. Nếu mắt hư là *tâm* không thấy chi hết. Nếu có mắt mà không có *tâm* thì mắt chẳng biết chi hết. Như vậy chúng ta không có ngã, chỉ có sự làm việc của *thân tâm*, mà từ hồi nào đến giờ, chúng ta cứ tưởng là có cái *"ta"*.

Bây giờ nói về *tâm thức*. Khi có trần cảnh bên ngoài, thức sẽ hiện ra trong căn và trí nhớ theo *niệm tâm thức*. Khi ta không có trí nhớ (Chánh Niệm), *tâm* sẽ hoạt động theo *thiện ác*. Người không có Chánh Niệm bị cảnh ở ngoài chi phối và ác pháp khởi sanh. Khi có Chánh Niệm, ví dụ thấy ta niệm thấy, thì ác pháp không khởi sanh được; và nhờ vậy ta không bị lầm. Hồi nào đến giờ, khi thấy hay nghe ai, chúng ta không cho

đó chỉ là người mà còn cho là cái gì khác hơn nữa rồi tô điểm thêm. Vì vậy *phiền não* sanh lên. Giờ đây dù *thấy* người đó tốt hay xấu, mình cũng chỉ niệm *thấy-thấy-thấy*. Niệm được giây phút nào thì tâm ta trong sạch trong giây phút ấy.

Chánh Niệm ghi nhận rõ đề mục và dạy tâm thức trú trong đề mục. Chánh Niệm khi thấy thì nói *thấy* nên *tâm* không bị những tư tưởng khác bôi nhọ. Từ trước đến giờ vì không có Chánh Niệm, vừa thấy thì *tâm* đã tưởng một cái gì khác xấu hoặc tốt, rồi *phiền não* sanh lên. Vậy Chánh Niệm có khả năng sửa *ác pháp* thành *thiện pháp* và chỉ sửa được trong giây phút này thôi. Nếu thấy qua rồi hay chưa thấy thì không bao giờ sửa được. Vì vậy đang thấy phải niệm *thấy-thấy-thấy*. Đang nghe, phải niệm *nghe-nghe-nghe*. Đang nhai, phải niệm *nhai-nhai-nhai*. Thì lúc đó phiền não không khởi sanh được. Và cứ như vậy ta niệm cho đến khi không còn *phiền não* nữa.

Làm việc gì cũng có Nhân, có Quả. Ta ngồi đây cũng có Nhân, có Quả hay đi đâu cũng có Nhân, có Quả. Vì vậy, Sư khuyến khích quý vị tinh tấn tu niệm trong những ngày còn lại cho thấy rõ Danh Sắc và Nhân Quả. Có vậy quý vị mới không còn nghi ngờ. Khi hành giả tích cực

niệm không gián đoạn, *tâm* không phóng và sẽ thấy đề mục rõ ràng. Khi hành giả đang ăn hoặc đi, nếu làm chậm chậm, tinh tấn niệm, và chú ý kỹ thì sẽ thấy rất rõ Danh Sắc đi chung với nhau cũng như lúc ngồi vậy.

Khi chú tâm niệm vào bất-cứ đề mục nào, hành giả sẽ thấy đó là Danh và Sắc, là sự thay đổi Vô Thường từng *sát na* một; và như vậy không chấp vào nó. Đề mục khởi sanh có thể nhỏ, to, dễ chịu, khó chịu, hay thay đổi. Quý vị không nên sợ sệt vì đề mục thay đổi, cũng không nên dính mắc vì đề mục dễ chịu. Cứ niệm cho qua, dù khó khăn hay dễ chịu. Nhiệm vụ của hành giả là ghi nhận cái gì đang xảy ra trong hiện tại; không nên nghĩ lại quá khứ và tưởng tượng tương lai. Hành giả cứ sống trong hiện tại. Vậy trong thời gian còn lại, Sư xin khuyến khích quý vị tinh tấn tu niệm và mong quý vị kinh nghiệm chính chắn những tuệ Sư vừa nói.

Vậy thời giáo lý đến đây xin tạm dứt. Trước khi dứt, xin cầu nguyện Hồng Ân Tam Bảo hộ trì cho quý vị được sự an vui, tinh tấn tu hành mau đến nơi giải thoát.

NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT.

NGÀY THỨ NĂM

TỨ-DIỆU-ĐẾ

Hôm nay Sư xin giảng về Tứ-Diệu-Đế, một đề tài sâu xa nhất và khó hiểu nhất trong Phật giáo.

Tứ-Diệu-Đế hay Tứ-Thánh-Đế là gì? Đây là bốn sự thật. Gọi là thật vì không thay đổi. Bốn sự thật chỉ có bậc thánh nhân mới thấy rõ được. Bậc thánh nhân gồm: Tu-Đà-Hườn, Tư-Đà-Hàm, A-Na-Hàm, A-La-Hán, Phật Độc Giác và Phật Chánh Đẳng Chánh Giác. Chỉ những bậc thánh nhân mới thấy rõ Tứ-Diệu-Đế, hiểu rõ đó là *thật*, và nhận thức đó là *thật*.

Đức Phật tìm ra Tứ-Diệu-Đế, chứ không đặt ra Tứ-Diệu-Đế. Lịch sử Phật Giáo có nói rằng: "*Tất cả các vị Phật trong quá khứ, hiện tại, và*

tương lai, như Đức Thích Ca Mâu Ni, đều tìm thấy Tứ-Diệu-Đế." Vậy Tứ-Diệu-Đế hay Tứ-Thánh-Đế là những sự thật luôn luôn hiện hữu và không thay đổi.

Đức Phật thuyết về Tứ-Diệu-Đế lần đầu tiên tại rừng Lộc Giả cho 5 anh em Kiều Trần Như nghe. Và trong 45 năm trên đường hoằng pháp của Đức Phật, Ngài luôn luôn nhắc nhở về Tứ-Diệu-Đế vì Tứ-Diệu-Đế quan trọng. Ngài luôn luôn nhắc đến vì muốn chúng sanh thấy được sự thật như Ngài. Có bấy nhiêu đó thôi. Sự thật có lợi ích mà Ngài đã tìm kiếm trong bao nhiêu kiếp. Công phu tu luyện, từ khi nguyện trong tâm cho đến khi nguyện ra lời, thành Phật chỉ có mục đích là để thấy rõ sự thật.

Ngày hôm nay, Đức Thế Tôn đã thấy rõ nên Ngài luôn luôn đề cao sự thật và hướng dẫn cho đệ tử của Ngài cũng nếm được hương vị của sự thật như Ngài. Chỉ có 4 sự thật này là liên quan đến tất cả các pháp của Đức Thế Tôn thuyết trong 45 năm. Bất cứ đề tài nào cũng không ngoài Tứ-Diệu-Đế mà ra.

Đức Phật có nói *sự thật chỉ có bốn*, gọi là Tứ-Diệu-Đế. Tứ-Diệu-Đế gồm có Khổ Đế, Tập Đế, Diệt Đế, và Đạo Đế. Đức Phật bảo Khổ là

thật. Nếu ta nghĩ Khổ là giả là ta vẫn còn lầm. Nhân gây ra Khổ, gọi là Tập, cũng là thật nữa. Nhân này gây ra sự đau khổ cho chúng sanh cũng như cho chính Đức Bồ-Tát trong bao nhiêu kiếp. Sau khi biết được hai sự thật này rồi, Đức Phật còn tìm thấy sự Diệt khổ. Vậy sự Diệt Khổ hay Niết-Bàn cũng là một sự thật. Và cái gì có thể dập tắt sự đau khổ? Đức Phật tìm ra phương pháp để diệt hẳn sự khổ. Phương pháp diệt khổ, gọi là Đạo, là sự thật thứ tư. Vậy Tứ-Diệu-Đế là bốn sự thật mà chư Phật tìm ra và chỉ lại cho các hàng đệ tử của Ngài.

Một bậc thánh nhân phải thấy 4 sự thật này. Nếu chưa thấy thì chưa phải là thánh nhân. Vì vậy triết lý của Phật giáo luôn đề cập đến Tứ-Diệu-Đế. Khi nói đến Tứ-Diệu-Đế thì có Khổ là đầu; mà chúng sanh thì không muốn nghe vậy nên thấy hình như giáo lý Phật Giáo bi quan. Nhưng nếu chúng ta hiểu sâu xa thì không phải vậy.

Thế nào gọi là Khổ? Đức Phật bảo *sanh* là Khổ. Tại sao vậy? Vì đây là nhân của sự *già*. Sau cái sanh là già, mà già thì khổ thật vì nhiều *bịnh* hoạn ốm đau. Cái Khổ này, không ai muốn có nhưng không tránh được. Suy xét lại, ta thấy nếu không có sanh thì làm sao có già và có khổ.

Vậy, có phải *sanh* là nhân làm cho ta khổ không? Tại ta không có trí tuệ suy xét nên không biết đó thôi. Bây giờ ta thấy *già* có cái Khổ của già, lại thêm *bịnh hoạn* vì thân này đã cũ. Cái gì đã cũ, đã hư thì đau khổ. Vậy già khổ, bịnh hoạn khổ. Kế đó là *sự chết*, một cái Khổ nữa. Không ai muốn đi đến cái chết; mà dù muốn dù không, lúc nào ta cũng phải bước về chỗ đó. Vậy cuộc đời là một chuỗi đau khổ từ đầu đến cuối.

Còn những cái khổ khác trong đời sống. Một là cái ta thích mà xa lìa ta thì cũng làm ta đau khổ. Hai là cái ta ghét mà phải gặp thì ta cũng khổ. Ba là Đức Phật tóm tắt trong câu: **"Sankhithena paccuppanna khandhadukkha."** Nghĩa là gom tất cả các sự khổ ấy trong một chỗ gọi là "*ngũ uẩn thủ*". Khi chúng ta chấp vào ngũ uẩn này, đó là khổ. Chỗ này hơi khó hiểu. Ngũ uẩn là *sắc, thọ, tưởng, hành, thức* trong con người. Thuộc về ngoại thân là ngũ trần: *sắc, thanh, hương, vị, xúc*. Chữ chấp ở đây có nghĩa là khi thấy thân này, ta chấp vào một cái ta hay một cái ngã. Con người thường cho sắc là ta, thọ là ta, tưởng là ta, hành, thức là ta; và chấp vào đó. Ví dụ chấp ta đau. Khi có cái chấp này rồi, tự nhiên cũng có chấp vào ngoại cảnh; *sắc, thanh, hương, vị, xúc* là ta nữa. Chẳng hạn chấp vật đó là của ta.

Càng chấp nhiều chừng nào thì ta càng khổ nhiều chừng ấy. Vì vậy Đức Thế Tôn thường nói chấp *ngũ uẩn thủ* là khổ.

Đức Phật và các bậc A-La-Hán cũng có ngũ uẩn nhưng không còn khổ vì các Ngài không còn chấp ngũ uẩn này là của các Ngài nữa. Các Ngài đã thấy rõ con người là Danh và Sắc. Vậy cái ta của các Ngài mất hẳn. Đối với cái Ngài đây chỉ là Danh Sắc đang hoạt động đó thôi. Dù có chuyện gì xảy ra đi nữa, các Ngài không chấp cái sắc là ta, cái thọ là ta, v.v... Vì vậy các Ngài không đau khổ. Chúng sanh khổ vì chúng sanh chấp ngũ uẩn là của ta. Vậy Khổ là Khổ ở cái chấp đó.

Khi thân tâm khổ, ta cho là khổ, thì dễ hiểu. Nhưng tại sao khi thân tâm vui, mình cũng cho là khổ? Điều này là điều chúng sanh không nhìn nhận vì khó hiểu. Muốn hiểu điểm này, phải hiểu thêm giáo lý của Đức Phật. Ở đây, Ngài thuyết giảng có mấy loại Khổ cho ta hiểu. Nếu hiểu rõ, ta sẽ thấy đạo Phật không phải bi quan.

Đức Phật nói có ba cái Khổ cần phải hiểu.

1. Một là *dukkha dukkha*: Khổ vì khổ, hay nói rõ hơn khi thân đau, tâm khó chịu theo.

2. Hai là *viparinamadukkha:* Khổ vì thay đổi. Đức Phật bảo, nếu không có thay đổi thì chúng sanh không khổ. Nhưng mọi việc trên thế gian đều thay đổi, vì vậy mà chúng sanh khổ nhiều nhưng không hay biết. Ví dụ, trèo cao thì té nặng. Chức vị càng cao thì khi xuống chức càng đau buồn. Càng vui nhiều thì lúc hết vui cũng buồn nhiều. Vui bao nhiêu thì cái khổ cũng trả lại bấy nhiêu, không bao giờ ít hơn. Cũng như khi ta có một cái gì làm ta hết sức mừng, mà sau đó vật ấy bị hư hỏng thì ta khổ cũng như vậy hoặc còn hơn đó nữa. Tại sao vậy? Vì cái vui có thời hạn. Vui được một tháng, hai tháng, một năm, hai năm. Mà cái khổ không có thời hạn. Một năm vẫn còn khổ, hai năm vẫn còn khổ, đôi khi khổ suốt đời. Do đó Đức Phật dạy: *"Sự thay đổi gây ra cái khổ."*

3. Ba là *sankharadukkha*: Khổ ở trong điều kiện pháp. Chỗ này hơi khó hiểu. *"Điều kiện pháp"* là gì? Tất cả các pháp trên thế gian này đều nằm trong 3 điều kiện pháp, cũng được gọi là *tam tướng.* Điều kiện thứ nhất là Vô Thường, thứ

hai là Khổ, thứ ba là không có ai làm chủ được hết, cũng gọi là Vô Ngã. Vậy *sankharadukkha* bao gồm hai cái Khổ trên. Vì Khổ ở trong điều kiện pháp này nên hành giả mới lại tu tập. Mà làm sao thấy những điều kiện pháp này được? Muốn thấy chỉ có thực hành Thiền Minh Sát hay *Vipassana*, và khi có Minh Sát Tuệ mới thấy những điều kiện pháp như vậy được. Vì vậy có câu kệ: "*Sabbe sankhara aniccati yada pannaya passati atha nibbindati dukkhe esa maggo visuddhiya*"; có nghĩa là *"Khi hành giả dùng trí tuệ suy xét các tập hợp pháp là Vô Thường trong giờ nào thì ắt chán nản sự khổ trong giờ ấy. Đó là con đường thanh bạch trong sạch vậy."*

Tất cả các tập hợp pháp đều là Vô Thường. Ở đây, các tập hợp pháp có nghĩa là *sắc, thọ, tưởng, hành, thức,* hay là *sắc, thanh, hương, vị, xúc, hay là danh sắc.* Chỉ có người có trí tuệ mới thấy được Vô Thường. Khi hành giả thấy được Vô Thường như vậy thì phát sanh sự chán nản trong các tập hợp pháp hay là trong Danh Sắc. Đây là con đường thanh bạch hay là con đường đến Niết-Bàn vậy.

Khi hành giả lại niệm 10 ngày, niệm Danh niệm Sắc, thì hành giả sẽ thấy *sự thật* hay *chân đế*. Danh Sắc hay Ngũ Uẩn gom lại gọi là *tập hợp pháp* hay *pháp hành*. Bằng Tuệ Minh Sát, hành giả luôn luôn thấy nó. Ngoài Tuệ Minh Sát, không bao giờ ta thấy được những pháp này. Nếu không có Tuệ Minh Sát, chúng sanh lầm cho đời là vui, là thường rồi mừng. Vui mừng chừng nào, khi nó thay đổi, khổ chừng ấy; vì không thấy được *pháp sanh diệt*.

Sư vừa nói, chỉ có Đức Phật và các vị A-La-Hán mới không còn khổ nữa. Chúng sanh còn Khổ vì chưa diệt trừ được phiền não trong tâm. Nhưng dù chưa diệt trừ được *phiền não* hẳn, khi hành giả đang hành Thiền Minh Sát có thể tranh đấu với sự Vô Thường, Khổ Não một phần nào; hay là có trí tuệ để diệt sự Khổ một phần nào. Do nhờ Tuệ Minh Sát, hành giả thấy rõ Danh cũng như Sắc luôn luôn *sanh diệt*. Nếu thấy rõ *sanh diệt* (hay thay đổi) là quý vị sẽ thấy Khổ trong lúc đang tham thiền. Thiết tưởng hành giả nào cũng vậy, chán nản sự Khổ này, không muốn có nó. Để giải thoát đau khổ, chúng ta phải niệm cho thấy danh sắc rõ ràng và có vậy mới giải thoát được. Đây là phương pháp của Đức Phật dạy. Chính nhờ Tuệ Minh Sát này, Đức Phật mới diệt hẳn

phiền não, diệt hẳn được điều kiện pháp.

Như vậy, Đức Phật dạy: "*Khổ là do sự thay đổi, Khổ do sự chấp, và Khổ do ngũ uẩn.*" Tất cả đều là Khổ hết. Đây gọi là Khổ đế. Đức Phật thuyết bài pháp này cho loài người trên thế gian nghe vì con người mới có đủ trí để suy xét và nhận thức được giáo lý này. Chúng sanh ở cõi thấp hơn quá đau khổ, luôn bi quan, không nhận thức được. Còn chúng sanh ở cõi cao thì quá vui, quá lạc quan, cũng không nhận thức được. Đức Phật cũng dạy giáo lý này ở cõi trời cho những Chư Thiên nào đã tu tập và có chánh kiến, nhận thức được giáo lý của Đức Phật; chứ không phải thuyết cho vật vô tri vô giác.

Bây giờ chúng ta đã thấy rõ Khổ và nhìn nhận có thật như vậy. Khổ này không thay đổi, gọi là Khổ Đế. Có Khổ rồi, vậy cái gì làm cho chúng sanh Khổ? Đức Phật dạy rằng nhân sanh ra Khổ là *ái dục*. Ái dục hay tham lam, tham ái là guồng máy của sự đau khổ. *Tâm tham ái* là tâm không muốn mất. Nếu chúng sanh có tâm như vậy thì tự nhiên có hành động hay tạo nghiệp để gìn giữ những cái mình có mà không muốn mất. Có ba cấp ái dục: ái dục ở cõi người và cõi trời Dục Giới, ở cõi Sắc Giới, và ở cõi Vô Sắc Giới.

Bây giờ nói về ái dục ở cõi Dục Giới. Khi có tâm ham muốn thì tự nhiên tạo hành động cũng gọi là tạo *nghiệp*. Nghiệp thì có *nghiệp thiện* và *nghiệp ác*. Và khi có nghiệp thì có quả. Nếu có quả rồi, tự nhiên sẽ đưa tới những nghiệp và quả khác nữa. Vậy khi nói về Khổ, ta thấy rõ sự Khổ trong hiện tại do nghiệp trước đưa lại; mà nghiệp là do ái dục. Vậy sự Khổ trong hiện tại là do ái dục đưa lại. Rồi ái dục còn bảo hộ, duy trì, gìn giữ, và tạo thêm nghiệp mới nữa.

Cũng vậy, nghiệp mới sẽ sanh ra những quả mới. Quả mới sẽ đưa đẩy chúng sanh đi trong kiếp khác nữa. Đây là guồng máy *luân hồi* tạo đau khổ không bao giờ chấm dứt; từ những đau Khổ trong quá khứ đến những đau Khổ khác trong kiếp này và từ những đau Khổ trong kiếp này đến những đau Khổ khác trong kiếp vị lai. Như vậy nếu ái dục còn thì sự đau Khổ không bao giờ chấm dứt.

Khi ta thấy rõ lý Tứ-Diệu-Đế thì sẽ thấy đây là khía cạnh của *luân hồi* và *đau khổ*. Không phải ta không thoát ra được. Đức Phật còn thuyết thêm hai sự thật kế tiếp. Đó là Diệt Đế và Đạo Đế. Diệt Đế có khả năng dập tắt sự đau khổ, và làm cho sự đau khổ không còn trở lại nữa. Muốn

có Diệt Đế, phải có phương pháp cho chúng ta thực hành, đó là Đạo Đế.

Chữ Diệt Đế có nghĩa là Niết-Bàn, vì Niết-Bàn diệt hẳn phiền não và làm phiền não không còn trở lại. Đây ý nói về Đức Phật và các bậc A-La-Hán. Còn các bậc Tu-Đà-Hườn, Tư-Đà-Hàm, và A-Na-Hàm chỉ diệt được một phần nào và vẫn còn những phiền não vi tế. Diệt đây là do đạo tâm diệt. Các bậc A-La-Hán diệt rồi đi đến Niết-Bàn thì sự khổ không còn trở lại nữa.

Riêng hành giả khi thực hành làm sao biết được là phương pháp đó đúng và kết quả của sự thực hành đó là gì? Như thế nào là diệt trừ phiền não? Sư xin nhắc lại: "*Khi ái dục diệt thì phiền não cũng diệt, vì ái dục là nhân của phiền não.*" Diệt trừ *phiền não* hay diệt trừ ái dục cũng có cấp bực. Đức Phật và các vị A-La-Hán có đạo tâm đi đến Niết-Bàn và diệt hẳn *phiền não.* Riêng hành giả, lúc tu niệm cũng diệt được phần nào. Với Chánh Niệm, hành giả diệt được phiền não từng *sát na* một. Vì vậy khi thực tập, hành giả phải luôn luôn có Chánh Niệm và tâm Định. Định, Huệ ở trong Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định. Đấy là những chi của sự giải thoát. Khi ta ở trong những chi này thì có khả năng diệt trừ

phiền não trong lúc ấy.

Đức Phật dạy *sankharadukkha,* nghĩa là *ngũ uẩn* là Khổ hay các pháp hành là Khổ. Nếu chúng ta *chấp* nó là Khổ. Nếu có ngũ uẩn này mà chúng ta không chấp nó thì không khổ. Vì vậy, khi chúng ta *niệm Danh Sắc* chính là *niệm ngũ uẩn* này. Niệm Danh, niệm Sắc chính là niệm các tập hợp pháp này. Và khi *niệm*, chúng ta có Huệ, thấy sự thay đổi hay *sanh diệt* trong Danh Sắc. Người đời thấy vui chạy theo vui mà khi hết vui trở thành buồn. Nhưng hành giả không phải vậy. Có đề mục, dù vui dù buồn, hành giả đem lại thực tập, niệm cho thấy sự Khổ Não, cho thấy các điều kiện pháp mà chúng sanh thường không thấy.

Như Đức Phật đã nói, muốn thấy Niết-Bàn phải thấy *điều kiện pháp*. Vậy, ta phải thấy điều kiện pháp ở trong Danh Sắc này. Nếu chúng ta thấy *điều kiện pháp* rồi, thì hiểu Danh Sắc ở trong *điều kiện pháp* là ở trong sự Vô Thường. Nếu ở trong Vô Thường như vậy, ta dạy tâm ta, là *danh sắc*, *sanh* rồi *diệt*. Hay khi Tham sanh lên, với trí nhớ mạnh ta *niệm*, cái Tham sẽ diệt mất đi. Như vậy, mình có khả năng diệt Tham được liền trong giây phút đó. Nhưng vì chúng ta còn ở trong *sát na* Định, chưa đi đến *đạo tâm*, nên tâm Tham còn

trở lại sau đó. Nếu ta đi tới *đạo tâm* thứ tư như vị A-La-Hán, *phiền não* diệt hoàn toàn và không bao giờ trở lại.

Như chúng ta, khi niệm đến ngày thứ năm, thứ sáu, là đã thấy *phiền não* khó khởi sanh làm chi phối tâm ta. Huống chi là các Ngài. Khi các Ngài đi đến đạo tâm thứ tư, phiền não hoàn toàn diệt hẳn, không còn khởi sanh trở lại trong tâm. Nghĩa là mất hẳn. Tham không còn sanh lại được, sân cũng không còn sanh lại được, thì đâu có gì có thể chi phối tâm của một vị A-La-Hán. Vì không còn *phiền não*, các Ngài không cần phải *niệm*. Trong khi chúng ta phải niệm vì *phiền não* còn khởi sanh trong tâm ta. Và *vô thường*, *phiền não* có thể khởi sanh bất cứ lúc nào. Ví dụ như đang vui, cái buồn khởi sanh lên, cắt đứt niềm vui đi. Nếu chỉ có vui thôi, còn buồn không sanh lên thì mình đâu có lo. Vì vậy chúng ta phải niệm, niệm cho thấy vui cũng Vô Thường mà khổ cũng Vô Thường. Đang vui, niệm vui là nó mất rồi. Đang buồn, niệm buồn là nó cũng mất. Đức Phật ám chỉ đây là *viparinama-dukkha*, là Khổ vì thay đổi mà chúng sanh lầm, không biết vậy.

Chúng ta phải kinh nghiệm hết. Chúng ta phải nhìn nhận Khổ vì *khổ*, Khổ vì *sự thay đổi*, và

Khổ vì *chấp ngũ uẩn.* Và cứ như vậy, ta niệm. *Đây là phương pháp diệt trừ phiền não từng sát na một.* Chúng ta cứ diệt từng cái cho đến khi *phiền não* không còn trở lại trong tâm. Bây giờ *phiền não* của ta đang "ốm" lần. Nghĩa là *phiền não* lắng xuống, không còn hoạt động mạnh, như vậy tâm hành giả có thể khắn khít với đề mục. Và khi tâm khắn khít trong đề mục thì *phiền não* lại càng yếu và càng không có sức mạnh nổi dậy. Đây là *sát na diệt* trong khi hành giả đang hành thiền tích cực, nhưng chưa phải là cái diệt cuối cùng của *phiền não.* Cái diệt cuối cùng của phiền não chính là Diệt Đế, là sự thật thứ ba vậy.

Làm sao có sự chân thật thứ ba này? Để có Diệt Đế, phải có phương pháp cho chúng ta thực tập. Phương pháp diệt hẳn phiền não hay diệt trừ từng sát na một là Đạo Đế. Đạo Đế, hay con đường đi Niết Bàn có 8 chi: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Nghiệp, Chánh Ngữ, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định.

Nói tóm lại, tất cả là bốn sự thật mà Đức Thế Tôn tìm thấy. Ngài không tìm thấy ở nơi nào khác, không phải cõi trời, hay ở cõi Phạm Thiên. Mà Ngài tìm thấy trong *thân tâm* này. Vì vậy,

Đức Phật dạy con đường đến Niết-Bàn chính ở trong *thân tâm* ta; và Ngài chỉ phương pháp cho chúng ta áp dụng.

Chúng ta phải trở lại với chính bản thân ta và thực tập. Đức Phật bảo, phải thấy Danh Sắc là điều thứ nhất. Làm sao thấy Danh Sắc? Phải *niệm: niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp.* Phải niệm cho đến khi thấy rõ Danh Sắc. Khi thấy rõ Danh Sắc rồi, niệm cho đến khi thấy trong Danh Sắc có Nhân có Quả. Danh Sắc ở đâu đưa lại đây? Trước khi ngồi đây, từ đâu đưa lại? Tại sao thân cử động được? Cái gì là chủ chốt đưa thân này ngồi xuống trong khi tứ đại không biết gì hết?

Phần chủ động sự cử động của *thân* chính là *tâm. Tác ý* muốn cử động như muốn đi, muốn đứng, muốn nằm, muốn ngồi, v.v... làm chủ động cho sự cử động. *Tác ý* muốn cử động là *nhân* của sự cử động và sự cử động là *quả* của tác ý muốn cử động. Đây là *nhân quả.* Vì vậy, quý vị phải *niệm tác ý* muốn cử động. Đây là *nhân quả.* Vì vậy, quý vị phải *niệm tác ý* trước khi làm một điều gì, niệm cho đến khi bắt được nó.

Qúy vị cần phải khuyến khích tâm, đừng dải đãi. Người ta ở đời còn dạy được. Con cháu ta không biết chi hết mà ta còn dạy cho biết đi, đứng, nằm, ngồi, ăn uống, v.v... được. Huống chi chúng ta có trí tuệ đầy đủ và ở đây ta chỉ làm lại những việc đã làm rồi trong bao nhiêu năm. Chỉ khác là bây giờ ta tìm sự thật đang ẩn trong ta. Vì vậy, Đức Phật nói, Niết- Bàn ở trong thân tâm. Bây giờ, chúng ta tìm từ từ và sự sáng suốt sẽ lần lần đến với chúng ta.

Nếu thấy rõ Danh Sắc, lần lần ta không còn chấp vào một cái ngã. Như vậy là bớt một cái khổ rồi. Và nếu niệm, ta thấy *nhân quả* và *sanh diệt* nữa càng đáng vui cho thân tâm này.

Mỗi lần thấy rõ sự sanh diệt là mỗi lần xa phiền não thêm vì bớt chấp thân thâm này. Đây là diệt phiền não. Ta xa nó bằng cách nhìn nó, hiểu nó cho rõ. Không phải ta xa nó bằng cách chạy trốn. Vì vậy Đức Phật bảo, Niết Bàn ở trong thân tâm chứ không phải ở ngoài thân tâm.

Sự Khổ không ngoài *thân tâm.* Ái dục không ngoài *thân tâm.* Niết-Bàn không ngoài *thân tâm.* Cũng như Bát Chánh Đạo không ngoài *thân tâm.* Vậy cái khổ, cái vui ở trong *thân tâm.* Niết-Bàn ở trong *thân tâm.* Và con đường đi Niết-

Bàn cũng ở trong *thân tâm*.

Bây giờ, chúng ta đang trên con đường đến Niết-Bàn. Mong rằng quý vị phát triển trí tuệ hiểu biết Danh Sắc, hiểu biết *nhân quả*, và *trí tuệ* thấy sự sanh diệt từng *sát na* một của Danh cũng như của Sắc. Mong rằng quý vị luôn gặt hái được quả báu cao thượng cho đến khi đắc đạo quả Niết-Bàn.

NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT.

NGÀY THỨ SÁU

THẬP NHỊ NHÂN DUYÊN

Khi nói đến giáo lý của Phật Giáo, chúng ta nói về *nhân quả*. Tay làm thì *thân* sẽ hưởng quả. Miệng (khẩu) nói thì *thân* sẽ hưởng quả. *Tâm* suy nghĩ thì *tâm* sẽ hưởng quả. Như vậy, giáo lý Phật Giáo chỉ nói đến *nhân quả* của *thân* và *tâm*, mà không nói đến *ngã*. Và vì vậy, khi thuyết giảng, Đức Phật thường dùng chữ Danh Sắc để chỉ con người. Trong xã hội, Đức Phật cũng dùng chữ ta hay Như Lai để chỉ Ngài khi nói chuyện. Đây là *tục đế* chứ không phải là *chân đế*. Để hiểu nghĩa đó thật đúng mức, ta phải thực hành như quý vị đang thực hành đây.

Như Sư đã nói hôm trước, mọi việc trên thế gian này, có ta hoặc không có ta làm, có người

hoặc không có người làm, đều liên quan đến Thập Nhị Nhân Duyên. Sư sẽ giảng về Thập Nhị Nhân Duyên sau khi giải thích cho quý vị rõ hơn thế nào là *nhân quả*.

Con người có từng giai đoạn liên quan với nhau. Những giai đoạn này không hoàn toàn giống mà cũng không hoàn toàn khác nhau. Như vậy, con người chỉ là sự thay đổi từng giờ từng phút một, là Vô Thường, tùy theo *nhân quả*. Vì vậy, không có một việc gì bất biến, trường tồn mãi mãi. Nếu không có sự thay đổi, thì không bao giờ con người có thể thành Phật, thành thánh. Thành Phật, thành thánh được là vì có nhân thay đổi. Thay đổi từ phàm đến thánh, đến khi thành Phật. Vì vậy, chúng ta phải chắc chắn tin tưởng là không có một cái ta trường cửu, mà là có sự thay đổi vậy.

Nếu nhìn nhận không có luật trường tồn đó, ta nên hiểu sâu hơn giáo lý trong Thập Nhị Nhân Duyên, cũng gọi là Thập Nhị Duyên Khởi. Chỉ có Thập Nhị Duyên Khởi mới đánh đổ được thường kiến và đoạn kiến vì nó giải thích rõ từng giai đoạn một của con người và cho ta thấy sự liên quan giữa những giai đoạn này. Sự thay đổi từ chặng này qua chặng tiếp có một ý nghĩa sâu xa.

Chúng ta coi, từ *vô minh* đổi sang *hành,* từ *hành* đổi sang d*anh sắc*, rồi *thức*, *lục căn*, v.v... theo hệ thống của nó. Sự thay đổi này luôn luôn diễn biến không ngừng nghỉ, cho đến khi con người đi *sanh,* rồi *già, chết.*

Luật thay đổi này, dù có Đức Phật Toàn Giác ra đời hay trong thời kỳ không có giáo lý của bậc Toàn Giác, vẫn tồn tại với chúng sanh và nhân loại. Dưới cội Bồ Đề, Đức Phật dùng hơi thở nhập Định. Xưa kia, một đêm chia làm ba canh, mỗi canh có bốn tiếng đồng hồ. Chỉ trong canh đầu, Ngài đắc Thiền Sắc Giới (theo thứ tự từ sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền, ngũ thiền) và Vô Sắc Giới (sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền). Sau đó cũng trong canh đầu, Đức Phật đắc Túc Mạng Minh. Với tuệ này, Ngài soi thấy sự sanh tử luân hồi của Ngài. Bắt đầu từ thời điểm ngồi đó và đi ngược lại thời gian, Ngài thấy sự luân hồi của chính Ngài trôi lăn không thấy cùng. Và Ngài soi thấy chúng sanh khác cũng vậy. Đó gọi là Túc Mạng Minh.

Kế đó, Ngài tiếp tục tham thiền và đắc Thiên Nhãn Minh, cũng gọi là Sanh Tử Minh, trong canh thứ nhì. Ngài thấy chúng sanh sau khi chết rồi đi tái sanh nữa. Ý nói luật luân hồi không

bao giờ ngừng nghỉ đối với chúng sanh. Đi sanh do nghiệp. Rồi tạo thêm nghiệp và trả quả từ kiếp này qua kiếp khác, kéo dài nghiệp quả như vậy, không bao giờ ngừng nghỉ trong thời gian vô định.

Trong canh thứ ba, Đức Phật quán về Thập Nhị Nhân Duyên. Ngài bắt đầu từ *già, đau, chết.* Rồi tìm coi trước *già, đau, chết* là cái gì; Ngài thấy là *sanh.* Rồi trước sanh là *nghiệp.* Nghiệp là do *chấp,* do *ái.* Rồi theo Thập Nhị Nhân Duyên, Ngài đi lần tới danh sắc (hay con người) và *thức.* Khi quán tới đó, Ngài quán ngược, cũng thấy chết trở lại. Kế đó, Ngài coi tới, coi lui, để tìm hiểu làm sao cho mất cái già, đau, chết. Ngài quán thấy, nếu muốn mất già, đau, chết phải mất sanh; rồi tuần tự, những giai đoạn khác cũng phải mất hết. Nếu cái này mất thì cái kia phải mất; cái kia mất thì cái nọ mất, v.v... Như vậy là cắt đứt vòng sanh tử luân hồi. Quán như vậy gọi là quán Thập Nhị Nhân Duyên.

Trong khi quán, Ngài tuần tự đắc quả Tu-Đà-Hườn, kế đến là Tư-Đà-Hàn, A-Na-Hàm và A-La-Hán. Làm sao quán như vậy? Ngài biết công thức niệm. Lúc đầu, Ngài dùng hơi thở đắc Thiền Sắc Giới và Vô Sắc Giới. Sau đó, Ngài đắc thêm hai tuệ Túc Mạng Minh và Thiên Nhãn Minh.

Rồi tại sao Ngài lại quán Thập Nhị Nhân Duyên? Sự thật, đây là luật lệ của một vị Bồ Tát. Các vị Bồ Tát tu Ba La Mật biết là bao nhiêu A-Tăng-Kỳ kiếp và khi Ba La Mật tròn đủ rồi Ngài có đủ trí tuệ quán như vậy. Tất cả các vị Bồ Tát đều quán giống nhau; phải qua Thập Nhị Nhân Duyên rồi mới đắc quả theo thứ tự Tu-Đà-Hườn, Tư-Đà-Hàm, A-Na-Hàm, A-La-Hán trong canh ba.

Sau khi đắc quả A-La-Hán, Ngài kiểm điểm lại pháp Ngài đang quán, thấy rằng Ngài không còn sanh tử luân hồi nữa. Vì sau kiếp này, không còn sanh tử luân hồi nên gọi là Lậu Tận Minh. Sau đó, Ngài ngồi dưới cội cây Bồ Đề hưởng hương vị giải thoát bảy ngày. Đến ngày thứ tám, Ngài quán thêm thấy nguồn gốc sanh tử luân hồi là vô minh; "*avijja paccaya sankhara, sankhara paccaya vinnanam...*"; nghĩa là vô minh sanh ra hành, hành sanh ra thức, v.v... Quán xuôi hay ngược, Ngài cũng thấy vòng Thập Nhị Nhân Duyên như vậy.

Giáo lý này thật là cao siêu và khó hiểu, nên một hôm Ngài Ananda đến hầu Đức Phật tại xứ Kammasadama và bạch hỏi Phật:

- *Bạch Đức Thế Tôn, con thấy rằng giáo lý của Ngài giác ngộ thật là sâu xa và khó hiểu;*

nhưng nhờ Đức Thế Tôn giảng dạy con hiểu được rõ ràng.

Ngài Ananda vừa nói xong, thì Đức Phật liền cản:

- *Ananda, không nên nói vậy. Giáo lý của Như Lai thật là sâu xa khó hiểu, không phải là dễ hiểu.*

Dù là bậc Sơ Quả, đã thông hiểu và thuộc Tam Tạng Pháp Bảo mà Ananda còn bị Phật cản lời, bảo là không nên nói dễ hiểu. Chữ "dễ hiểu" đây ý chỉ phải giác ngộ hết, không còn Tham Sân Si trong nội *tâm*, mới hiểu được thuyết Thập Nhị Nhân Duyên.

Đôi khi, có người vì có duyên lành đầy đủ nên chỉ nghe thuyết có một câu ngắn thôi cũng lãnh hội được. Và tuy rằng có những câu kệ ngôn khác nhau, chúng đều có ý nghĩa thâm sâu vi diệu liên quan đến Thập Nhị Nhân Duyên. Để đưa ra một thí dụ điển hình, Sư xin kể về cuộc gặp gỡ giữa Ngài Asajji và Đức Xá-Lợi-Phất.

Lúc bấy giờ, Ngài Asajji là một trong năm anh em Kiều Trần Như, đã giác ngộ giáo lý của Đức Phật; còn Ngài Xá-Lợi-Phất là một vị đạo sĩ

đang khao khát đi tìm sự giải thoát. Một hôm, Ngài Xá-Lợi-Phất thấy Ngài Asajji đi trì bình khất thực với một hạnh kiểm trong sạch và một dáng điệu giải thoát, bèn đi theo. Đợi đến khi Ngài Asajji tìm nơi thanh vắng và dùng cơm xong, Ngài Xá-Lợi-Phất mới bạch hỏi:

- *Bạch Ngài, Ngài tu giáo lý nào? Thầy của Ngài là ai? Thầy của Ngài dạy những giáo lý nào cho Ngài?*

Ngài Asajji đáp:

- *Bần tăng tu với vị sa môn Cồ Đàm. Thầy của bần tăng dạy bần tăng rất ít. Bần tăng không hiểu được nhiều.*

Ngài Xá-Lợi-Phất thưa:

- *Bạch Ngài, tuy rằng thầy của Ngài dạy Ngài rất là ít, mong Ngài chỉ dạy cho con. Con thiết tưởng sau khi nghe, có thể con sẽ giác ngộ được giáo lý của Ngài chăng.*

Sau khi nghe lời yêu cầu của Ngài Xá-Lợi-Phất, Ngài Asajji chỉ đọc một bài kệ tóm tắt mà Ngài đã học từ Đức Phật. Bài kệ như sau: "*Ye dhammahetu paccaya tesam hetum tatha gato ahatesamyo nidrotho evamvatimaha samano.*" Ý

nói, tất cả các pháp đều có *nhân sanh*. Theo bài kệ này, có *nhân sanh* thì có *quả;* muốn diệt quả đó phải biết cái nào là *nhân*. Vậy, bài kệ này liên quan đến Thập Nhị Nhân Duyên.

Đức Xá-Lợi-Phất chỉ cần nghe 2 câu đầu của bài kệ giác ngộ được giáo lý của Đức Phật, đắc Sơ Quả và trở thành bậc thánh nhân. Ngài hỏi tiếp:

- *Bây giờ thầy của Ngài ở đâu?*

Ngài Asajji trả lời:

- *Bây giờ thầy của tôi đang ở Vương Xá Thành.*

Nghe vậy, Ngài đi tìm bạn là Đức Mục-Kiền-Liên vì đã hứa với nhau là nếu ai gặp được giáo lý giải thoát trước thì phải cho người kia biết. Đức Mục-Kiền-Liên thấy bạn mình đi lại, gương mặt từ bi, thanh tịnh; dáng đi nhẹ nhàng, thanh thoát, rất lạ; bèn hỏi. Ngài Xá-Lợi-Phất lập lại bài kệ đã nghe từ Ngài Asajji và Ngài Mục-Kiền-Liên cũng đắc Sơ Quả. Sau đó hai người đi tìm Đức Phật. Khi thấy hai người từ xa, Đức Phật biết rằng hai vị đại đệ tử của Ngài đã đến.

Vậy quý vị thấy, giáo lý của Đức Phật thật

là vi diệu; và giáo lý ấy, chúng ta đang thực hành đây. Nếu chúng ta tin tưởng rằng có *thiện ác*, có *nhân quả*, đó là một việc tốt. Mà nếu chúng ta còn tìm thêm nữa để cho thấy là không có Ngã như lời Đức Phật giảng dạy thì còn tốt hơn nữa. Nghĩa là không có Ngã, mà chính có *nhân quả*, có nghiệp làm, có sự thay đổi như vậy. Ý nói là có Danh Sắc, có Thập Nhị Nhân Duyên: bắt đầu từ vô minh sanh ra hành, thức, v.v... Đếm một loạt như vậy thì đâu thấy có người nào đâu, chỉ là một hệ thống của danh và sắc làm việc thôi. Vậy con người là một cái trống biết đi. Nhưng đôi khi nói về luật tái sanh thì khó hiểu.

Người đời có thể lý luận rằng, phải có người ta mới tái sanh được; chết rồi người ta đi đầu thai lại mới gọi là tái sanh. Giờ nói là không có ta, làm sao nhìn nhận luật đó được? Vì vậy mà nó khó hiểu. Nói là không có ta mà lại bảo có tái sanh, có luân hồi, làm sao hiểu được? Chỗ này phải hiểu là có luân hồi thật, nhưng không có cái "ta" hay là một "linh hồn" đi tái sanh. Ý nói là vì có *nhân quả*, có danh sắc, mà đi luân hồi đó thôi.

Vậy thời giáo lý đến đây xin tạm dứt. Trước khi dứt, xin cầu nguyện Hồng Ân Tam Bảo hộ trì cho quý vị được sự an vui, tinh tấn tu hành

mau đến nơi giải thoát.

NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT.

NGÀY THỨ BẢY

VÔ MINH: CĂN NHÂN CỦA SỰ LUÂN HỒI

Hôm qua, Sư có giảng về Thập Nhị Nhân Duyên. Trong Thập Nhị Nhân Duyên, chi pháp này liên quan đến chi pháp khác, nên cũng còn gọi là Thập Nhị Duyên Khởi. Sư cũng có nói là vị Bồ Tát quán Thập Nhị Nhân Duyên trước khi thành đạo. Sau khi thành đạo, Ngài đem giáo lý này giảng dạy cho chúng sanh trong 45 năm vì đây là giáo pháp rất quan trọng.

Thập Nhị Nhân Duyên là gì? Có câu kệ bằng tiếng Pali, Sư xin đọc cho quý vị nghe: "*Avijja* (vô minh) *paccaya* (sanh ra) *sankhara* (hành), *sankhara paccaya vinnana* (thức), *vinnana paccaya namarupa* (danh sắc), *namarupa paccaya ayatana* (lục căn), *ayatana paccaya phassa* (xúc), *phassa paccaya vedana* (thọ),

vedana paccaya tanha (ái dục), *tanha paccaya upadanam* (thủ), *upadana paccaya bhavo* (hữu hay cảnh giới hay nghiệp), *bhava paccaya jati* (sanh), *jati paccaya vachanam* (già chết), *charamaranam sakhaparateva dukkha domanasa payasasam pavanti* (già chết, buồn rầu, khóc than, khổ não, phiền muộn, đau đớn cũng phát sanh lên)." Đấy là 12 chi của Thập Nhị Nhân Duyên.

Đức Phật dạy: "*Này các vị Tỳ Khưu, vô minh khởi, kế tiếp là điều kiện pháp bắt đầu khởi, khi hành khởi rồi thì pháp kế tiếp sanh lên, v.v... Thì khi diệt trừ vô minh, hành mới diệt được và các pháp kế tiếp cũng không sanh lên được.*" Đây là các chi pháp Thập Nhị Nhân Duyên mà Sư giảng hôm qua. Hôm nay, Sư xin nói về sự quan trọng của Giáo Pháp này.

Trước hết, vô minh trong Thập Nhị Nhân Duyên là gì? Vô minh là sự hiểu biết không đúng, hay là không có trí tuệ trong sự quán sát. Như vậy, vô minh là hiểu biết không đúng. Đức Phật chỉ rõ vô minh trong Tứ-Diệu-Đế là không thấy Khổ Diệu Đế, không thấy Tập Diệu Đế, không thấy Diệt Diệu Đế, không thấy Đạo Diệu Đế. Ý nói là hiểu không đúng trong Khổ Tập Diệt Đạo. Theo Khổ Diệu Đế, tất cả vạn vật trên thế gian

này đều là Vô Thường, Khổ Não và Vô Ngã; nhưng trái lại chúng sanh cho là thường, vui và ngã. Hiểu ngược sự thật như vậy gọi là Vô Minh.

Vô Minh này thật là sâu dày, khó diệt được. Đức Phật có nói rõ: "*Vô minh chỉ được diệt hẳn khi hành giả đắc A-La-Hán quả.*" Vậy ta thấy cái gốc của Vô Minh rất là sâu dày. Sơ Quả, Nhị Quả, và Tam Quả vẫn còn Vô Minh. Tại sao ta có Vô Minh? Vì ta không chú ý và không có trí nhớ trong những kinh nghiệm. Như thế nào là không chú ý và không trí nhớ trong kinh nghiệm? Ý nói là trong trạng thái của nó. Ví dụ đây là lửa và trạng thái của lửa là nóng, ta kinh nghiệm như vậy. Nhưng sau đó không kinh nghiệm nữa nên ta không còn nhớ lửa là nóng. Vậy là không chú ý và không có trí nhớ trong kinh nghiệm. Quên như vậy gọi là vô minh. Trên thế gian này, tất cả chúng sanh cho *ngũ trần* (sắc, thinh, hương, vị, xúc) là vui, là đẹp; mà sự thật nó là không vui, không đẹp. Bản chất nó là như vậy. Biết bao chúng sanh trên thế gian này, gặp chuyện rồi khổ. Song xa nó một thời gian rồi cũng lập lại những chuyện đó và khổ nữa. Cứ như vậy hoài. Tại sao vậy? Tại vì chúng sanh không có trí nhớ. Nếu biết cái đó là khổ, mình xa hẳn thì không bị khổ nữa. Nhưng vì thói quen nên cứ trở lại. Vậy gọi

là Vô Minh.

Vô Minh như vậy vì thiếu Minh Sát Tuệ. Chỉ có Minh Sát Tuệ mới cho ta thấy rõ bản chất của sự vật. Nếu thấy rõ gọi là Minh. Minh Sát Tuệ tiếng Pali là *Vipassana*, có nghĩa là "*pannati visesena passati vipassana*": "thấy vạn vật trên thế gian với thật tướng của nó" gọi là *Vipassana*. Như vậy ta phải quan sát tất cả vạn vật trên thế gian này với Tuệ Minh Sát để thấy rõ. Đó gọi là Minh Sát Tuệ.

Không thấy rõ, không nhận thức rõ điều khổ là Vô Minh trong Khổ Diệu Đế. Ví dụ khổ già, khổ sanh; có vậy nhưng có bao giờ chúng sanh thấy sanh là khổ đâu. Ngay cả khi thấy người già, dù đang đau, cũng không bao giờ nghĩ trong tâm già là khổ. Và ngay cả mình đang khổ đây mà cũng không thấy là khổ nữa. Tại sao vậy? Vì thiếu Minh Sát Tuệ. Huống chi những vật trên thế gian liên quan đến *danh sắc, lục căn, lục trần,* luôn luôn che mờ chúng sanh không cho thấy sự khổ.

Hai là Vô Minh trong Tập Diệu Đế. Chúng sanh lúc nào cũng muốn được vui mà không biết khổ là do ái dục. Khi muốn được vui, chúng sanh tạo biết bao hành động để tìm sự vui thú, rồi cũng

tạo biết bao hành động để bảo vệ, duy trì sự vui thú và ham muốn của mình. Bất cứ cái gì mà chúng sanh tạo với sự ham muốn, với nhân ái dục, là toàn đem lại Khổ Não.

Bây giờ lấy ví dụ là mấy chương trình quảng cáo trên máy truyền hình. Khi đem ra quảng cáo, cái gì cũng hay, cũng đẹp, cũng tốt; và nếu chúng sanh thấy cái đó là hay, là đẹp, là tốt thì cứ chạy theo. Mà càng chạy theo đời sống vật chất thì càng lo lắng để kiếm tiền của cung ứng cho những nhu cầu trên. Như vậy, càng chạy theo ái dục (nhân) nhiều chừng nào thì càng chịu khổ đau (quả) nhiều chừng ấy. Đấy là Vô Minh trong Tập Diệu Đế.

Bậc thánh nhân thấy thế gian này Khổ; ngược lại, phàm nhân thấy thế gian này vui. Đó là vì bậc thánh nhân có Tuệ Minh Sát và hiểu sự thật thế gian toàn là Khổ; và vì phàm nhân không có Tuệ Minh Sát nên thấy thế gian toàn là vui. Vì vậy, phàm nhân cứ mãi bị dính mắc trong Tam giới, đó là Dục giới, Sắc Giới và Vô Sắc giới. Còn bậc thánh nhân thấy Khổ nên không dính mắc trong Tam giới. Nếu ta thấy thế gian này vui là chính ta Vô Minh trong Dục Giới hay ái dục, hay Vô Minh trong Tập Diệu Đế vậy.

Vô Minh thấy đời khổ cho là vui, thấy Vô Thường cho là thường, Không có Ngã cho là Ngã. Vậy, làm sao diệt được Vô Minh? Chỉ con đường đi Niết-Bàn mới diệt được thôi. Diệt đây là diệt cái gì? Ta đã biết, Vô Minh là căn bản tạo ra Danh Sắc (*nama rupa*). Nói gọn lại, khi Danh Sắc này còn, ta vẫn tiếp tục luân hồi, thì sự đau khổ kéo dài. Nhưng đâu ai thấy rõ Danh Sắc này là Khổ. Mà nếu không thấy Danh Sắc này là Khổ, là thay đổi, làm sao thấy Niết-Bàn được? Tại sao vậy? Vì Danh Sắc che áng không cho chúng sanh thấy Niết-Bàn. Và vì không thấy Niết-Bàn, nên chúng sanh không muốn đi Niết-Bàn. Đây là Vô Minh trong Diệt Diệu Đế. Sự sanh diệt hay sự diệt hẳn của Danh Sắc rất là khó hiểu vì Vô Minh che áng không cho ta thấy rõ điều này. Vậy Khổ Đế, Tập Đế, và Diệt Đế là ba sự thật mà chúng sanh không thấy rõ.

Còn Diệu Đế thứ tư là Đạo Diệu Đế hay Bát Chánh Đạo, là con đường tốt nhất trên thế gian này; nhưng cũng vì Vô Minh che áng, chúng sanh không nhận thức được đó là con đường đúng. Như vậy, bốn sự thật đều bị che áng bởi Vô Minh, khiến cho chúng sanh không thấy một sự thật nào. Nếu Vô Minh như vậy gọi là Vô Minh trong Tứ-Diệu-Đế hay là Vô Minh trong Thập Nhị Nhân

Duyên.

Với sự vui thú, con người tạo biết bao hành động như giết súc vật để tế thần. Làm như vậy không phải là con đường vui, là con đường diệt khổ. Chỉ vì mê lầm, chúng sanh cầu sự an vui làm như vậy. Nhưng thật ra, con đường an vui là con đường đi đến Niết-Bàn. Và con đường đi đến Niết-Bàn chỉ thấy được nếu có Minh Sát Tuệ (*Vipassananana*). Nếu không có Minh Sát Tuệ thì không bao giờ thấy con đường an vui. Nhưng vì bị Vô Minh che áng nên chúng sanh không tìm thấy Minh Sát Tuệ được. Mà không có Tuệ Minh Sát thì làm sao thấy rõ Danh Sắc. Nhờ Tuệ Minh Sát, ta thấy đúng hay thấy Tứ-Diệu-Đế.

Thấy rõ Tứ-Diệu-Đế gọi là thấy rõ sự thật. Vậy làm sao có Tuệ Minh Sát để ta thấy rõ Tứ-Diệu-Đế? Muốn có Tuệ Minh Sát, ta phải thực hành. Chính Đức Bồ-Tát cũng thực hành *Vipassana* để đắc đạo quả vậy. Hôm qua Sư có giảng, qua canh thứ ba Đức Bồ-Tát quán Thập Nhị Nhân Duyên bắt đầu từ chỗ sanh, già, đau, chết. Ngài quán thấy: "*Sở dĩ có già, có chết là tại có sanh. Tại sao có sanh? Vì có hữu. Tại sao có hữu? Vì có thủ. Tại sao có thủ? Vì có ái. Tại sao có ái? Vì có thọ. Tại sao có thọ? Vì có xúc.*

Tại sao có xúc? Vì có lục căn. Tại sao có lục căn? Vì có Danh Sắc. *Tại sao có* Danh Sắc*? Vì có thức. Vì khi có thức là có hành vi.*" Đến đây, Ngài quán ngược lại, thấy rằng nếu muốn không già, đau, chết thì phải không có sanh, v.v... Nghĩa là nếu pháp này mất thì pháp kia cũng mất; rồi tuần tự những pháp khác cũng mất hết. Cứ thế, Ngài đi xuôi đi ngược. Sau khi quán phần này rồi, Ngài quay qua hành Minh Sát Tuệ (hay Tứ Niệm Xứ) và đắc đạo quả thánh theo thứ tự Tu-Đà-Hườn, Tư-Đà-Hàm, A-Na-Hàm và A-La-Hán; nghĩa là đắc Lậu Tận Minh, thành Phật trong canh ba. Đấy là Ba La Mật của một vị Bồ Tát.

Sau khi thành Phật rồi, đến ngày thứ tám, Ngài quán Thập Nhị Nhân Duyên nữa. Nhưng ở đây, Ngài quán thêm, thấy rõ nguồn gốc của hành là Vô Minh. Và dưới cội cây Bồ Đề, Ngài thốt lên: "*avijja paccaya sankhara*;" nghĩa là "Vô Minh sanh ra hành." Vậy, theo thứ tự trong Thập Nhị Nhân Duyên, pháp này sanh thì pháp kia cũng sanh; pháp này diệt thì pháp kia cũng diệt. Khi diệt một pháp thì mọi pháp khác cũng diệt, nghĩa là Vô Minh cũng diệt. Khi diệt được Vô Minh thì có Minh, tức là Niết-Bàn vậy.

Vậy thời giáo lý đến đây xin tạm dứt.

Trước khi dứt, xin cầu nguyện Hồng Ân Tam Bảo hộ trì cho quý vị được sự an vui, tinh tấn tu hành mau đến nơi giải thoát.

NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT.

NGÀY THỨ TÁM

NIẾT-BÀN

Sư đã giảng về phương pháp thực tập của Thiền Chỉ và Thiền Quán. Hôm nay, Sư xin nhấn mạnh về sự an vui của các pháp thiền này, nhất là Thiền Quán.

Sự an vui của Thiền Chỉ có 5 chi: Tầm, Sát, Hỷ, Lạc, Định. Khi tâm chú trên một đề mục, các chi thiền bắt đầu sanh lên theo thứ tự. "Tầm" là sự chú tâm nơi đối tượng. "Sát" là bắt dính theo đối tượng và Quán cho kỹ. Tâm không rung động theo đối tượng khác. Tâm được an vui gọi là "Hỷ". Sau đó tâm lên đến Lạc và Định.

Sơ thiền bao gồm cả 5 chi trên. Đến Nhị thiền, tâm của hành giả bén nhạy, tự nhiên mất Tầm và bắt đầu từ Sát trở lên Hỷ, Lạc, Định. Tam thiền thì mất hai chi đầu là Tầm và Sát, chỉ bao

gồm Hỷ, Lạc, Định. Tứ thiền mất ba chi đầu chỉ bao gồm Lạc và Định. Ngũ thiền thì có Xả và Định. Đó là trạng thái an vui của tâm định trong một đối tượng cố định. Khi có đối tượng, hành giả chú tâm khắn khít trên đối tượng. Tâm sẽ được an vui, tránh khỏi 5 pháp chướng ngại là Tham Ái, Oán Thù, Phóng Dật, Hôn Trầm và Hoài Nghi. Đó là sự an vui của Thiền Chỉ hay Thiền Định.

Hôm nay, quý vị đi sâu trong Thiền Quán, cũng được gọi là Thiền Minh Sát hay Thiền Tuệ. Sự an vui của Thiền Tuệ là Niết-Bàn. Tuy rằng Niết-Bàn khó hiểu đối với hành giả nào chưa kinh nghiệm, nhưng qua những câu Phật ngôn trong kinh tạng Pali và qua sự thực hành, hành giả có thể đoán được ý nghĩa của Niết-Bàn.

Cái gì mà có *thân*, có *tâm*, có *ngũ căn*, có *ngũ trần* làm đối tượng thì vấn đề đó dễ hiểu. Trái lại, nói về Niết-Bàn là một vấn đề khó hiểu, vì Niết-Bàn không có *thân tâm*, không có *ngũ uẩn* làm đối tượng. Như vậy, nói về một vấn đề không *thân*, không *tâm* mà được sự an vui là một vấn đề khó hiểu vô cùng.

Trừ những người Phật Tử có duyên lành, có nhiều Ba La Mật mới có đức tin mạnh mà đi tìm

và thực hành để giác ngộ được Niết-Bàn. Còn lại, chúng sanh thường chạy theo những thú vui của thế tục. Đó là thú vui qua *lục căn* (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý), mà đối tượng là *lục trần* (sắc, thinh, hương, vị, xúc, pháp - hay đối tượng của ý). Thú vui ở đời thấy rõ như vậy. Tại sao hành giả lại chạy theo một sự an vui khác không có đối tượng, một sự an vui mà nhiều người không chấp nhận là có như vậy? Điều này khó giải thích được, mà tại sao ta lại ngồi tìm?

Nếu hành giả không hấp tấp chạy theo bàn luận ở đời mà suy nghĩ cho kỹ, thì hành giả phải nhìn nhận là sự vui thú ở đời không phải là cái vui vĩnh viễn. Nhìn nhận có sự vui thật, nhưng sau cái vui ấy có một sự khổ. Tại sao vậy? Tại sao mà sự vui ở thế gian này không vĩnh viễn? Sự vui do đối tượng của *lục căn* là *lục trần* có sẵn như vậy mà nó không vĩnh viễn, vì có sự thay đổi ở trong cái vui. Khi mắt thấy cảnh vật hoặc tai nghe tiếng động, mắt cũng như tai bắt được đối tượng mà đối tượng không tồn tại lâu. Vì đối tượng không tồn tại lâu nên biến thành sự khổ. Nhìn nhận lúc ban đầu nó vui thật, nhưng cuối cùng nó mất đi. Cái mất đó làm cho tâm đau khổ. Vì vậy, nếu chúng sanh thèm khát, càng chạy theo thú vui ở đời bao nhiêu thì càng khổ bấy nhiêu.

Cụ thể trên thế gian này, biết bao người chỉ nghĩ đến và chạy theo lạc thú của ngũ trần. Biết bao người phạm luật pháp để phải bị tù tội, chẳng những chỉ trong kiếp hiện tại thôi mà còn hậu quả lâu dài trong những kiếp tương lai. Ta mới thấy rằng sự an vui trong ngũ dục có cái quả không mát mẻ; mà lại nóng nảy, đưa tới đau khổ.

Không phải chỉ có ngày nay, mà từ xa xưa đã có câu hỏi về Niết-Bàn. Vào thời Đức Phật còn tại thế, có câu chuyện bàn luận về Niết-Bàn như sau. Tại Trúc Lâm Tịnh Xá ở Vương Xá Thành, Ngài Xá-Lợi-Phất hội họp cái thầy Tỳ Khưu lại và hỏi:

- *Vậy sự an vui ở Niết-Bàn như thế nào? Nghĩa của Niết-Bàn như thế nào?*

Ngài Udayi trả lời:

- *Niết-Bàn thì không còn cảm thọ.*

Ngài Udayi lại hỏi:

- *Nếu không còn cảm thọ, làm sao có sự an vui?*

Ngài Xá-Lợi-Phất trả lời:

- Như vậy đó. Niết-Bàn thì không còn cảm thọ, không còn vui thú ở ngoại cảnh. Nơi đó dập tắt hết mọi khổ đau, không còn già, không còn chết.

Trong thời xưa, có nhiều tín ngưỡng quan niệm về Niết-Bàn khác nhau. Có người nói rằng Niết-Bàn là tinh hoa của *thân* và *tâm*. Có người lại bảo Niết-Bàn là một cái nghiệp báo do con người đào tạo. Khi *thân tâm* này chết rồi thì nghiệp báo đó trở thành một sự an vui. Nhưng theo Phật Giáo, Niết-Bàn là dập tắt hết Danh và Sắc. Ý nói rằng dù có giác quan tiếp xúc với trần cảnh, tâm vẫn không bị chi phối. Tâm không bị chi phối gọi là tâm Niết-Bàn.

Chúng sanh trên thế gian này không chấp nhận có sự an vui của Niết-Bàn, vì Niết-Bàn ở ngoài sự kinh nghiệm của *thân tâm*, của giác quan này. Mở mắt ra nhìn, thấy cảnh đẹp thì vui với cái đẹp; tiếng hay tới tai thì vui với tiếng hay; v.v... Mà lại bảo rằng Niết-Bàn không có *thân tâm*, không có ngũ uẩn, không có giác quan; vậy sự an vui ấy từ đâu mà có? Khi phủ nhận, không cho rằng cái vui theo mắt, tai, mũi, miệng, *thân*, ý là sự an vui thật sự, vậy còn cái vui nào hơn nữa? Vì vậy Niết-Bàn khó hiểu vô cùng.

Trừ những hành giả nào có duyên lành, có một đức tin mạnh và đã từng trải luân hồi ở sông mê bể khổ, đã từng kinh nghiệm sự vui thú ở đời và nhận thức rằng nó không đưa tới sự an vui vĩnh viễn, mới đi tìm cái nào khác hơn. Nghe nói Niết-Bàn là an vui vĩnh viễn nên mới thử đi tìm và ngày hôm nay mới ngồi tại đây.

Niết-Bàn có được phải đầy đủ Ba La Mật. Như Đức Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni hay các Chư Phật khác trong quá khứ đã đầy đủ Ba La Mật mới giác ngộ, đắc được pháp cao thượng là Niết-Bàn. Mười pháp Ba La Mật gồm có:

- Bố Thí Ba La Mật
- Trì Giới Ba La Mật
- Xuất Gia Ba La Mật
- Trí Tuệ Ba La Mật
- Tinh Tấn Ba La Mật
- Nhẫn Nại Ba La Mật
- Chơn Thật Ba La Mật
- Nguyện Vọng Ba La Mật

- Tâm Từ Ba La Mật và
- Tâm Xả Ba La Mật.

Mười Ba La Mật này khi tròn đủ sẽ đưa chúng sanh tới nơi an vui vĩnh viễn. Sự an vui đó ngoài sáu giác quan này. Đó là an vui của Niết-Bàn vậy.

Không biết nói chi hơn, vì Niết-Bàn thuộc về kinh nghiệm. Giờ thì chỉ thí dụ thôi cho quý vị có đức tin mạnh để tiến bước và không bỏ Ba La Mật của quý vị. Ở đây, Sư không dám đề cập đến kiếp trước, nhưng trong kiếp này quý vị đã và đang đào tạo 10 pháp Ba La Mật kể từ Bố Thí, Trì Giới, Xuất Gia, Trí Tuệ, v.v... trong những khóa thiền như thế này.

Hành thiền gặp khó khăn, quý vị rán nhẫn nại chịu đựng sự khó khăn. Đó là Nhẫn Nại Ba La Mật. Ngồi tinh tấn kéo tâm lại, không cho buông lung là Tinh Tấn Ba La Mật. Người đời không nghĩ như quý vị. Đụng một chút đau khổ là người ta đối phó liền, tìm một cái gì để che lấp sự đau khổ đó. Ngược lại, hành giả ngồi như thế này, nguyện chịu đựng sự khổ đau và lấy đó làm đối tượng để tìm sự an vui. Tại sao lấy sự đau khổ ấy nhìn để đổi lấy sự vui? Ai ai cũng đã từng kinh

nghiệm rằng thú vui ở đời chỉ mở đường cho đau khổ và hội ngộ sẽ nẩy mầm chia ly. Chỉ có Niết-Bàn mới dập tắt được sự khổ và sự hội ngộ ấy mới được an vui mãi mãi.

Không gì hơn là bây giờ quý vị từ chối những lạc thú ở đời và lại đây thực hành những Ba La Mật pháp như vậy. Ba La Mật nhiều chừng nào, quý vị lại càng có đức tin mạnh chừng ấy, có một nguyện vọng, một sự chân thật và tâm từ mạnh chừng ấy. Vậy không phải luyện tâm từ mới có tâm từ. Tâm từ của chúng sanh đã có từ hồi nào tới giờ, chỉ cần hành giả cố gắng thì sẽ phát triển nó. Thương *thân tâm* này, không muốn cho *thân tâm* này đau khổ nữa nên quý vị mới nhẫn nại lại ngồi đây, cầu cho *thân tâm* được an vui mãi mãi. Vì thương mình nên quý vị mới hành thiền thanh lọc tâm. Quý vị dám hy sinh bỏ những thú vui ở đời mà người khác luôn chạy theo, vì biết đó chỉ là vui tạm và chỉ có Niết-Bàn mới là vĩnh viễn.

Bây giờ hỏi lại, tại sao chúng ta không kinh nghiệm được Niết-Bàn mà vẫn cố gắng đi tìm? Chúng ta chỉ nghe Chư Phật và các vị đã từng đi theo dấu chân của Đức Phật thuyết lại, nói rằng sự an vui của Niết-Bàn không có giác quan mà cũng

không có đối tượng của giác quan. Nói về ngũ uẩn này, có mắt, chúng ta mở từ sáng đến tối thì mắt mỏi. Tai nghe từ sáng đến tối cũng mỏi. Mũi ngửi, lưỡi nếm, thân đụng chạm cả ngày nên cũng mỏi mệt. Nói tóm lại, ngũ uẩn chạm xúc cả ngày nên mệt mỏi lắm rồi. Làm sao cho mắt đừng thấy, tai đừng nghe, mũi đừng ngửi, lưỡi đừng nếm, thân đừng đụng chạm thì được an vui. Mà cũng làm sao quên được cái thấy, cái nghe, cái ăn, v.v... thì nó sẽ được an vui.

Để tìm kiếm an vui, không gì hơn là chúng sanh đi ngủ một giấc ngon lành. Cũng như có một người sau một đêm ngủ dài, không mộng mị xấu xa, thức dậy khoe: *"Hồi hôm tôi ngủ ngon lành."* Hỏi:

- *Trong lúc ngủ ngon lành như vậy, mắt có thấy không?"*

- *Dạ không.*

- *Tai có nghe không?*

- *Dạ không.*

- *Thân có đụng chạm, giường cao chiếu rộng có cảm giác không?*

- *Dạ không.*

Như vậy nếu giác quan không có cảm giác, tại sao người đó có thể nói là ngủ một đêm ngon lành? Câu hỏi này, không ai trả lời được; chỉ biết là an vui trong cái quên, quên cái mỏi mệt của giác quan mà xác nhận là một đêm ngủ ngon lành. Nếu không lầm thì có lẽ sự an vui đó là một an vui của cái gì không thay đổi.

Hậu quả cuối cùng của ngũ trần lục dục, mà chúng sanh đeo đuổi, là đau khổ. Và nếu chúng sanh thức tỉnh, tâm không còn bị chi phối bởi ngũ trần, thì cảm thấy được sự an vui. Sự an vui này gọi là hữu dư Niết-Bàn mà Đức Thế Tôn đã tìm thấy dưới cội cây Bồ Đề. Giác quan Ngài vẫn dùng mà *tâm* Ngài không bị động. Vì vậy *tâm* Ngài lúc nào cũng có sự an vui. Chúng sanh không vậy. Chạm vào ngũ trần thì bị động, không thương thì ghét, không ghét thì thương. Ghét cũng là một cái ghét rung động. Thương cũng là một cái thương rung động. Có chỗ nào là an vui đâu? Trái lại, một tâm không rung động mới là một tâm an vui. Ý nói là tâm không bị chi phối bởi sự thay đổi, sự Vô Thường của trần cảnh. Chúng sanh đau khổ vì sự thay đổi của ngũ trần, của giác quan, và của đối tượng. Đó là ví dụ sơ

qua về Niết-Bàn mà hành giả đang đi tìm.

Nếu hỏi lại Niết-Bàn ra làm sao, thưởng thức như thế nào, thì khó trả lời được. Như một người ngủ thức dậy nói là ngủ được một giấc ngon lành, thì có lẽ người kinh nghiệm Niết-Bàn cũng vậy. Mà Niết-Bàn có lẽ còn an vui hơn nhiều. Trong A-Tỳ-Đàm có giải thích rõ về Tâm Vương, Tâm Sở, Sắc Pháp và Niết-Bàn. Khi nói về Tâm Vương hay Tâm Sở là nói về trạng thái tâm làm việc *thiện* hoặc *ác*, *chủ động* hoặc *thụ động*, là một tâm luôn luôn tạo nghiệp không ngừng nghỉ. Khi nói về Sắc Pháp là nói về *đất, nước, gió, lửa* mà trạng thái của nó cũng không ngừng thay đổi. Nhưng khi nói về Niết-Bàn lại nói là ở ngoài Sắc Pháp, ngoài Tâm Vương và Tâm Sở. Như vậy khi nói về Niết-Bàn có thể nói là khi nào dập tắt được danh và sắc này. Nếu ở ngoài Danh Sắc, thì khi Danh Sắc này diệt rồi, tự nhiên đó là Niết-Bàn vĩnh viễn vậy. Nếu còn *thân tâm* này mà tâm hành giả không còn bị phiền não, không còn bị chi phối theo giác quan, đó gọi là *"Niết-Bàn tâm" hay "hữu dư Niết-Bàn"*. Đấy là cái nghĩa của Niết-Bàn. Nếu quý vị nào đã kinh nghiệm qua thì sẽ hiểu được.

Sư xin đọc trong Thắng Pháp Tập Yếu Luận

(hay A-Tỳ-Đàm) để quý vị nhận thức thêm về Niết-Bàn :

"Niết-Bàn là *Lokuttara Sankhàtam*, được gọi là Siêu Thế, là *Catumagganànena* do trí tuệ của 4 Đạo cần được chứng đắc. *Sacchikàtabbam*: trở thành đối tượng cho Đạo và Quả. *Vànasankhataya tanhàya:* Ái được gọi là *vàna* (rừng rậm). *Nikkhantattà:* Thoát ly. *Sabhàvato*: Về tự tánh. *Ekavidhampi*: Chỉ một loại. *Saupàdisesa vibbànadhàtu*: Hữu-dư-y Niết-Bàn giới. *Anupadisese vibbànadhàtu:* Vô-dư-y Niết-Bàn giới. *Karanapariayyena*: Theo phương thức tự kinh nghiệm trước và sau khi chết. *Sannatam* nghĩa là Không. *Animittam* là Vô Tướng. Niết-Bàn không có Tướng. *Appanihitam* là Vô Nguyện. *Akarabhedena* Theo hành tướng."

Việt văn: "Niết-Bàn được gọi là Siêu Thế và phải được chứng ngộ bởi trí của 4 Đạo, thành một đối tượng cho 4 *đạo* và *quả*. Và được gọi là Niết-Bàn, vì là một sự thoát ly khỏi tham ái xem như là rừng rậm (vanà).

Niết-Bàn theo tự tánh chỉ có một loại, theo phương thức tự kinh nghiệm trước và sau khi chết có hai: Hữu dư y Niết-Bàn giới và Vô dư y Niết-Bàn giới. Còn theo hành tướng có ba: Không, Vô

Tướng và Vô Nguyện."

Giải-thích: "Niết-Bàn, *Nirvana* hay *Nibbana*, gồm có *Ni* và *bana*. Ni có nghĩa là không, bana có nghĩa là dệt hay ái. Chính ái này tác dụng như một sợi dây nối liền các đời sống của một cá nhân, khi cá nhân này trôi lăn trong biển sanh tử luân hồi. Ni có nghĩa là không. Bana có nghĩa là thổi tắt. *Nibbana* có nghĩa là thổi tắt lửa tham ái, sân hận, và si mê. Niết-Bàn là nguyên lý cuối cùng, *(Vatthudhama)* thuộc về Siêu Thế, ra ngoài thế giới của Danh và Sắc hay Năm Uẩn. Nibbana được chứng ngộ nhờ trực giác *(Paccakkha)*, hiện kiến hay là Thông-đạt-trí *(Pativedhanàna)*, và Tỷ Lượng *(Anumàna)*, hay Tùy-Giác-Trí *(Anubothanàna)*. Để diễn đạt hai ý trên, *Nibbana* cần phải được chứng ngộ bởi trí tuệ thuộc 4 thánh đạo và trở thành một đối tượng cho các Đạo và Quả.

Về tự-tánh *(Sabbhàvatto)*, Nibbana là an tịnh *(santi)*, và như vậy chỉ có một *(kevala)*. Niết-Bàn này được xem là hai, tùy theo sự chứng nghiệm trước và sau khi chết. Trong chính văn có dùng danh từ *Karanapariyàyèna* được các tập sớ Pali ở Tích Lan giải thích là nguyên nhân được gọi vậy vì có hữu dư y hay không có hữu dư y.

Saupadisesa: sa là với, upàdi là 5 uẩn (*thân* và *tâm), Sesa* là còn dư sót lại. *Upàdi* từ nguyên chữ *upa+a+da* lấy nghĩa là 5 uẩn do tham ái và tà kiến chấp chặt. *Upàdi* cũng có nghĩa là *Kilesa* (phiền não). Theo chánh bản và các tập sớ, *Nibbana* do các vị *Sotàpanna, Sakadàgami*, và *Anàgami* chứng ngộ thuộc *Saupadisesanibbànadhàtu.* Vì còn thân và còn phiền não. *Nibbàna* của các vị A-La-Hán cũng vẫn là *Saupadisesanibbànadhàtu* vì các vị này vẫn còn thân. Chỉ có Niết-Bàn của vị A-La-Hán sau khi chết mới gọi là *anupadisesanibbànadhàtu.* Vì cả phiền não và ngũ uẩn đều đã được vất bỏ, dứt sạch. *Sunnata* là không, có nghĩa là không có Tham Sân Si hay mọi pháp hữu vi. *Animitta,* Vô tướng, có nghĩa là không có tướng Tham Sân Si hay tướng các pháp hữu vi. *Appanihita,* Vô Nguyện, có nghĩa là không còn đèo bồng, luyến ái gì nữa."

Đây là Niết-Bàn. Có bấy nhiêu đó thôi. Nói rất là tóm tắt mà Đức Phật phải tu 4 A-Tăng-Kỳ 100 ngàn kiếp mới kinh nghiệm được. Như vậy, ta thấy rằng Niết-Bàn nằm ngoài sự suy nghĩ, ngoài cái thấy, nghe, ngửi, vị, xúc giác của thân.

Như thế nào gọi là kinh nghiệm hay thấy

Niết-Bàn? Và làm sao tin tưởng đó là Niết-Bàn? Hành giả phải hành thiền, lấy đối tượng đem lại Quán. Và khi Quán, tất cả đối tượng đem lại đều thấy Vô Thường, Khổ Não và Vô Ngã. Vô Thường là luôn luôn thay đổi. Và cái gì thay đổi là Khổ. Cứ như vậy, Thay Đổi - Khổ, Thay Đổi - Khổ, Thay Đổi - Khổ. Và nếu cứ thấy vậy, hành giả sẽ không còn chấp vào sự thường tồn ở chỗ nào nữa.

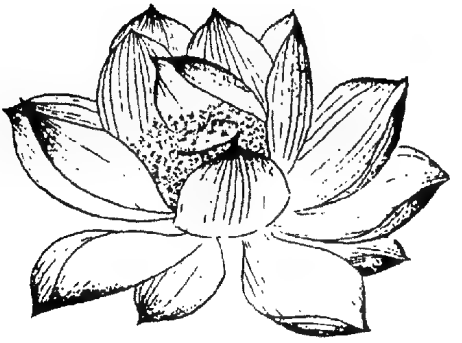
Trong khi hành thiền, quý vị nhận thức được cảm xúc trong *thân;* và khi theo dõi tỉ mỉ, hành giả sẽ nhận thức được sự thay đổi của cảm xúc. Chính sự thay đổi đó làm cho quý vị đau khổ. Cuối cùng, trong một giây phút nào đó, quý vị không còn chấp là của mình nữa. Không chấp là không chấp vào *suy nghĩ*, vào *thân*, cũng như vào *thọ* hoặc vào *pháp*. Tất cả những đối tượng nào thuộc ngũ uẩn cũng đều thấy đến rồi đi, ngoài ý muốn của quý vị. Sự thay đổi hay sanh diệt là Vô Thường. Không còn chấp cái này là của ta, là thuộc quyền sở hữu của ta, hay dưới sự kiểm soát của ta, chính là Vô Ngã.

Mong rằng Ba La Mật mà quý vị đang đào tạo đây sẽ đưa quý vị đến kinh nghiệm Niết-Bàn trong một giây phút nào đó. Cứ làm thinh mà

kinh nghiệm, không có suy nghĩ ngoài đối tượng. Đó gọi là Niết-Bàn tâm.

Vậy thời giáo lý đến đây xin tạm dứt. Trước khi dứt, xin cầu nguyện Hồng Ân Tam Bảo hộ trì cho quý vị được sự an vui, tinh tấn tu hành mau đến nơi giải thoát.

NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT.



NGÀY THỨ CHÍN

SỐNG THEO ĐỨC PHẬT

Hôm nay là ngày thứ chín. Chỉ còn ngày mai nữa là quý vị tròn đủ 10 ngày của khóa thiền này. Thông thường lớp học nào cũng vậy, tới ngày cuối chúng ta nên ôn lại những bài đã học. Thì hôm nay, Sư xin ôn lại những gì quý vị cần kinh nghiệm và hiểu biết trong 9 ngày qua.

Chúng ta đã và đang học những gì? Chúng ta học phương pháp sống theo Đức Phật. Chúng ta đã từng biết đau, biết buồn, và chúng ta để trôi theo cái đau cái buồn. Bây giờ, ta không buông trôi theo nó mà nhìn thẳng vào nó, để biết rõ những cảm xúc này. Khi biết rõ, ta mới có thể đối phó với chúng được. Xưa, khi đi, khi cười, ta trôi theo cái đi, buông theo tiếng cười. Ngày nay, ta đi và ta cười theo phương pháp của Đức Phật. Đi, ta

biết ta đi. Cười, ta biết ta cười. Nếu biết đi, biết cười theo phương pháp của Đức Phật, ta sẽ sống an vui mãi mãi.

Đức Phật dạy: ***Sabbesata aharatthitika***, nghĩa là tất cả chúng sanh trên thế gian này sống nhờ vật thực. Hôm nay ta cũng học làm sao ăn theo cách của Đức Phật. Hồi nào tới giờ, ta ăn theo thói quen, theo thói vui, ăn mà nhiều khi không biết mình ăn. Hôm nay, ta ăn theo cách của Đức Phật. Ta ăn trong tỉnh thức. Khi ăn, ta biết ta ăn. Khi không ăn, ta biết ta không ăn. Ta ăn theo cách ăn của Đức Phật. Ăn cách này sẽ tạo chất bổ tinh thần cho tất cả chúng sanh có duyên lành muốn giải thoát những Khổ Não đã đầu độc *thân tâm* ta.

Vấn đề chúng ta đang tìm hiểu đây chính là vấn đề ở gần ta nhất. Đó là con người của ta. Đức Phật dạy, con người là Danh Sắc cũng gọi là *thân tâm*, hay con người là Ngũ uẩn. Vậy trong *thân tâm* này, có cái gì cho ta biết cái này là Danh, cái kia là Sắc? Đó là trí nhớ (hay Chánh Niệm). Chính trí nhớ này làm cho ta cao thượng hơn, và dẫn ta đi đến nơi an vui vĩnh viễn. Vì vậy, ta dùng trí nhớ đó mà thực tập trong mấy ngày nay.

Đức Thế Tôn dạy rằng Bát Chánh Đạo có 8

chi, mà quan trọng nhất là Chánh Niệm. Chính bản thân Ngài cũng như tất cả chúng sanh, khi đem Chánh Niệm lại áp dụng thì tất cả những chi pháp khác cũng sẽ phát sanh. Vì vậy, hôm nay ta đem chánh niệm hay trí nhớ ra áp dụng.

Trí nhớ là gì? Trí nhớ là sự phân biệt của *tâm* ở trong *thân* này. Chúng sanh nào cũng có một phần trí nhớ; mà khi trí nhớ này được đem ra áp dụng thì nó sanh lên đều đều và đưa tuệ giải thoát lại cho chúng ta.

Tập như thế nào để ta có *trí nhớ* và *trí tuệ*? Không phải tập ở đâu mà chính là ở trong *thân* ta. Sư xin kể lại một câu chuyện để quý vị thấy sự thực hành rất là quan trọng. Câu chuyện ở Âu Mỹ về một vị thuyền trưởng và một ông giáo sư.

Một hôm nọ, ông giáo sư đi nghỉ hè theo đường biển. Trong chuyến du lịch, vị giáo sư muốn tìm hiểu, mỗi ngày ông tới hỏi thuyền trưởng. Lần đầu, ông hỏi:

- *Ông là thuyền trưởng, vậy ông có biết Hải Dương Học không?*

Vị thuyền trưởng trả lời:

- *Thưa ông, không. Tôi không học về môn*

đó. Tôi chỉ chuyên lái thuyền thôi.

Vị giáo sư bảo:

- *Vậy là ông đã mất một phần tư của đời sống. Hải Dương Học là môn học quan trọng về biển.*

Ngày thứ nhì, ông giáo sư hỏi nữa:

- *Thưa thuyền trưởng, ông có biết Khí Tượng Học không?*

Ông thuyền trưởng trả lời:

- *Thưa giáo sư, tôi không biết. Đừng nói chi biết, ngay cả danh từ ấy tôi cũng ít nghe tới.*

Ông giáo sư nói:

- *Vậy là ông mất hết hai phần tư của đời sống.*

Đến ngày thứ ba, ông giáo sư lại hỏi:

- *Thưa thuyền trưởng, ông có biết Thiên Văn Học không?*

Vị thuyền trưởng trả lời:

- *Thưa ông, tôi không biết về môn học đó. Sự thật, nghề của tôi là lái thuyền. Và tôi lái đã 10 năm rồi.*

Vị giáo sư nghĩ thuyền trưởng này không biết chi hết, nên bảo:

- *Vậy là ông mất hết ba phần tư của cuộc sống.*

Tới ngày thứ tư, không may mắn có một trận bão. Thuyền báo động để mọi người chuẩn bị khi bão tới. Trong lúc ấy, vị thuyền trưởng chạy tới chạy lui, nhắc nhở mọi người. Khi đến ông giáo sư, thuyền trưởng hỏi:

- *Thưa giáo sư, ông có biết bơi lội không?*

Vị giáo sư trả lời:

- *Thưa ông, tôi không biết bơi.*

Vị thuyền trưởng bảo:

- *Vậy là giáo sư mất hết bốn phần của đời sống rồi.*

Quý vị thấy, cái học có lợi cho đời sống thật; nhưng chỉ lợi phần nào thôi. Nếu đi biển mà

không biết bơi lội thì thật là có hại cho sinh mạng chúng ta vậy.

Hôm nay, quý vị đến đây học phương pháp bơi lội trong biển sanh tử luân hồi. Chúng sanh vì mù quáng tối mê nên luôn luôn nằm trong luân hồi, bị sanh lão bệnh tử mãi mãi. Chỉ có Đấng Giác Ngộ là Đức Phật mới tìm thấy phương pháp để ra khỏi sự đau khổ này. Đó là phương pháp mà chúng ta đang thực tập mấy ngày nay. Phương pháp *niệm* cho biết cái nào là Danh, cái nào là Sắc.

Đây là phương pháp bơi lội mà đại dương chính là *thân tâm* của ta vậy. Tuy rằng đại dương này nhỏ mà ta không biết bờ bến, không biết chiều sâu, nghĩ không cùng, đi không cạn, tìm hiểu không hết. Còn trong sanh tử luân hồi, nếu ta biết phương pháp Đức Phật dạy là chúng ta vững. Tuy vẫn còn trầm luân, nhưng nhờ biết bơi lội ta yên lòng đi trên chiếc thuyền Danh Sắc. Nếu ta không biết phương pháp Đức Phật dạy là ta mãi mãi chìm đắm trong đau khổ.

Tóm lại, con người chỉ có hai phần thôi, phần vật chất gọi là Sắc (hay *thân*) và phần tinh thần gọi là Danh (hay *tâm*). Nếu chỉ có bấy nhiêu thôi, ta phải thực tập để kinh nghiệm sâu xa trong

thân tâm ta vậy. Nếu đem *thân tâm* ra phân tách thì ta sẽ thấy có một phần tử cao quý hơn mà Đức Phật đã tìm ra và dạy lại cho chúng ta. Đó là yếu tố giải thoát, gọi là trí nhớ (hay Chánh Niệm). Chính trí nhớ này, ta đem ra áp dụng.

Trí nhớ hay Chánh Niệm, tiếng Pali gọi là *Sati*. *Sati* nghĩa là phải để trước mặt, phải đem đề mục ra áp dụng. Đề mục đầu tiên phải là đề mục về Sắc. Tại sao vậy? Vì *trí nhớ là phần của tâm.* Và tâm không có hình ảnh nên tâm không thể nào nhìn thấy tâm được.

Đức Phật, với trí tuệ siêu phàm, hiểu rõ vấn đề. Ngài cho mình biết, phần từ đầu đến chân là vật chất hay cũng gọi là thể Sắc. Ngài dạy ta lấy *tâm* soi lại thể Sắc này và lấy trí nhớ ra Niệm. Ngài dạy mình để trí nhớ vào một địa điểm nào *nhỏ*, dễ trụ tâm; nên các thiền sư nhiều kinh nghiệm dùng hơi thở nơi mũi hoặc nơi bụng. Hai đề mục này liên quan với nhau. Khi hơi thở vào thì *bụng phồng*, thở ra thì *bụng xẹp*. Vì lý do này nên dùng chỗ nào cũng được; nhưng ở bụng thì dễ bắt hơn.

Bây giờ, vì ta muốn sát cánh trong *thân* hơn nên ta để trí nhớ nơi bụng. Chính ở trong *thân* thì dễ bắt hơn là một *thể sắc* từ ngoài chen vào thân.

Ví dụ, hơi thở vô ở mũi khó cho mình cảm giác nó một cách rõ ràng từ đầu đến cuối vì nó vi tế hơn sự chuyển động ở bụng. Một hơi thở vô mà mình tìm bắt, kinh nghiệm cho được một cách rõ ràng ở mũi rất là khó cho người mới thực tập. Thay vào đó, chúng ta để *tâm niệm nơi bụng*. Bụng phồng, nó cử động rõ ràng. Bụng xẹp, nó cử động rõ ràng. Vì sự cử động của bụng thô sơ hơn nên dễ theo dõi. Ngoài ra nó còn có *thân* xúc mạnh hơn nên dễ bắt và dễ theo dõi hơn. Vì vậy khi hành giả mới chú tâm nơi bụng là tự nhiên thấy bụng phồng xẹp liền. Mà khi thấy bụng *phồng xẹp*, đó chính là ta học về *thân* (sắc) vậy.

Phồng Xẹp là gì? Là sự cử động hay chuyển động của *thân*. Tại sao chúng ta niệm theo phồng xẹp, mà không niệm nơi chân hay bàn tay hay nơi nào khác? Thật ra, niệm ở những nơi này cũng được; nhưng nếu để tâm một chỗ không có sự cử động làm cho nó thức tỉnh, thì tâm định ở đó dễ buồn ngủ. Để tâm trong đề mục chuyển động là bắt tâm luôn luôn thức tỉnh. Vì vậy, đề mục nơi *bụng phồng xẹp* là đề mục của Thiền Minh Sát, một đề mục Thiền Quán; nghĩa là làm cho mình luôn thức tỉnh và sự thay đổi của đề mục (*hết phồng rồi xẹp*) làm cho mình có một trí nhớ phân biệt.

Sau khi niệm một thời gian, ta sẽ biết bụng cử động đều hoặc không đều, mạnh hoặc yếu, dài hoặc ngắn. Do vậy mà ta luôn kinh nghiệm được sự cử động của *thân*. Rồi chúng ta dạy *tâm* phân tách. Phần nào trong thân cử động hay nhìn được, rờ được, cảm giác được gọi là *sắc (thân)*. Phần thể sắc này không biết chi hết. Dùng *trí nhớ* kinh nghiệm, cảm giác nó, biết sự cử động của nó. Sự phân biệt này gọi là *danh (tâm)*.

Chánh Niệm là *trí nhớ* ghi nhận những gì xảy ra trong hiện tại; còn *tâm thức* là phần suy nghĩ. Nhưng bây giờ quý vị thấy tâm không suy nghĩ. Vậy tâm ở đâu? Khi trí nhớ chạy sát theo phồng xẹp, *tâm* ở yên trong đề mục. Nhờ có Chánh Niệm ghi nhận tỉ mỉ nên tâm thức nhận biết đề mục rõ ràng. Biết sự cử động và xúc giác của bụng trong hiện tại. Như vậy, Chánh Niệm luôn luôn theo từ đầu đến cuối của phồng của xẹp. Khi có *trí nhớ* như vậy gọi là biết mình.

Biết mình là *phần trí tuệ*. Vậy mới phân tách được *phồng* rồi *xẹp*, *xẹp* rồi *phồng*; biết được sự cử động của *phồng xẹp*. Đây gọi là trí tuệ phân tách. Nghĩa là trí nhớ theo dõi đối tượng; và song song với trí nhớ, *tâm phân tách* được đây là phồng, khác với xẹp. Tuy có một chút suy nghĩ,

nhận xét. Nhưng suy nghĩ này là suy nghĩ, phân tách và kinh nghiệm trong đề mục hiện tại và thực tế, không phải do tưởng tượng hay suy nghĩ về quá khứ và tương lai. Đây, tâm luôn luôn ở trong hiện tại, có đề mục chắc chắn của nó để tâm kinh nghiệm, cảm giác được. Vì vậy ta mới phân tách được cái nào là Danh, cái nào là Sắc.

Khi phân tách được, ta thấy phần *thân* (sắc) cử động và chỉ cử động thôi, không biết chi cả. Rồi có cái biết sự cử động của thân. Biết đó thuộc về *tâm* (danh). Khi thấy vậy, ta biết con người chỉ là Danh Sắc, *thân tâm*, hay là thể chất và tinh thần. Đấy là bài học đầu tiên của hành giả.

Giờ ta đã tìm thấy trong con người có *thân* có *tâm*. Khi niệm như vậy, ta phân tách được trong thân có trạng thái như thế nào, và trong tâm có trạng thái như thế nào. Theo Vi Diệu Pháp, trong thân có Tứ Đại: đất, nước, gió, lửa. Nhờ có trí nhớ ở trong thân, ta mới cảm thấy được trạng thái của Tứ Đại; và nhận thức được mỗi thể chất có một trạng thái riêng. Đó là cứng mềm, dính mắc, chuyển động, và nóng lạnh.

Nếu tiếp tục Niệm như vậy, chúng ta càng có *trí tuệ*, càng có thể đi sâu vào vấn đề và phân tách rõ từng chi tiết một. Phần cử động trong *thân*

là gió, thuộc về thể sắc. Nó luôn luôn thay đổi và không biết chi hết. Chỉ phần cao thượng hơn đó là tâm mới biết được. Khi có nhiều trí nhớ, ta sẽ kinh nghiệm hơn nữa, sẽ thấy *thân tâm* này sanh diệt chung nhau. Kế đó ta kinh nghiệm thêm một phần tử tế nhị hơn nữa, gọi là *thọ*.

Nếu ta đếm đủ *ngũ uẩn* theo thứ tự: *sắc, thọ, tưởng, hành, thức*; thì kế sắc là thọ. Vì *thọ* là cảm giác trong thân nên cũng gọi là thân thọ. Thân thọ có thọ dễ chịu (*thọ lạc*), thọ khó chịu (*thọ khổ*), và thọ không lạc không khổ (*thọ vô ký*). Có Chánh Niệm theo dõi, tâm phân tách được thọ này là dễ chịu hoặc không dễ chịu. Dù dễ chịu hoặc không dễ chịu, ta vẫn *niệm*. Thọ là thọ. Ví dụ, nóng ta niệm là nóng. Nóng lạnh là lửa; cứng mềm là đất đó thôi. Hay là đau, ta cũng niệm đau vậy.

Khi niệm như vậy là ta cũng tập đi trong thân này với một *tâm xả*, không vui không buồn. *Thân* này chuyển động, ta đi song song với nó mà không chìm đắm. Cảm thọ này nổi lên, ta cũng đi song song với nó. Đấy là ta biết được Danh Sắc, bài học đầu tiên mà Đức Phật đã dạy.

Chúng sanh thường chấp con người có cái ta. Nếu chấp vậy gọi là tà kiến. Nếu có tà kiến, ta

sẽ chìm đắm dưới đáy biển. Riêng hành giả hôm nay làm một vị thuyền trưởng, học theo phương pháp của thuyền trưởng. Tuy rằng học thức ít, ta lấy phần kinh nghiệm. Kinh nghiệm trong thân và trong *tâm*. Hành giả phải biết thế nào là *thân*, thế nào là *tâm*, và phân tách hơn nữa để biết *thân tâm* làm việc như thế nào.

Bây giờ nói về *tâm*. Như thế nào gọi là *tâm*? Trạng thái của *tâm* là suy nghĩ. Hồi nãy Sư có nói chánh niệm là trí nhớ ghi nhận Danh Sắc trong hiện tại. Vì vậy chánh niệm là một phần tử giải thoát ở trong *thân tâm* đó nữa. Khi *tâm* ta suy nghĩ hoặc muốn làm gì, ta cũng biết. Người không thực tập thì không thấy rõ *thân tâm*, muốn làm gì thì làm. Tại sao vậy? Bởi một cái ngã đã che áng luôn *thân tâm* này. Khi đi lúc nào cũng nói "ta đi". Khi nghỉ lúc nào cũng nói "ta nghỉ", v.v... Nhưng hành giả ở đây lại phân tách. Khi đi hoặc nghỉ, hành giả phải niệm, phải phân tách Danh Sắc coi cái gì xảy ra, cái gì chuyển động.

Bây giờ lấy một ví dụ. Lúc nãy *thân* này ngồi, bây giờ lại đi. Nhưng tại sao ta đi được? Trước khi đi, phải có cái gì sai khiến cái đi, mới đi được. Như vậy thì phải có cái *tâm*. Trí nhớ trong hiện tại lần lần cho ta thấy rõ ý định mình muốn

làm gì. Trước khi đi, phải có một ý định muốn đi thì *thân* này mới đi được; và trí nhớ biết như vậy. Hồi nãy *thân phồng xẹp*, chúng ta biết niệm vì đã quen niệm phồng xẹp. Bây giờ *tâm* muốn đi, thì trí nhớ cũng phải niệm *muốn đi – muốn đi – muốn đi*. Vậy trí nhớ biết thêm một phần tử nữa thuộc về *tâm* (danh), gọi là *tác ý*.

Chúng ta thấy danh và sắc nương qua nương lại nhau tạo thành con người. Khi *tâm* muốn đi thì *thân* mới đi được. Khi *tâm* muốn ngồi thì *thân* mới ngồi được. Và hơn đó nữa, có trí nhớ ta phân tách được *thân tâm* mấy ngày nay. Chỉ vậy thôi. Nếu nhớ như vậy mãi mãi là ta đánh đổ cái gọi là ta, chỉ thấy có Danh Sắc đó thôi. Đây là điều đầu tiên mà hành giả cần phải có trong Thiền Minh Sát.

Muốn có Minh Sát Tuệ để giải thoát phiền não trong *thân tâm* này, ta phải biết cái nào là thân, cái nào là *tâm*, mới đi vô chi tiết được. Quý vị thấy, đầu tiên chỉ niệm thân là phồng xẹp thôi mà quý vị đã biết tới bản chất của nó (nóng lạnh, nặng nhẹ, chuyển động) và biết được *thân thọ*. Quý vị cũng biết được ý muốn của mình trước khi làm gì. Vậy chúng ta luôn luôn đi trên con đường Bát Chánh Đạo. Và đi như vậy ta không bị chìm

đắm trong sông mê bể khổ này. Chúng sanh trên thế gian cứ mãi chìm đắm trong sanh tử luân hồi vì không thấy Danh Sắc và cứ chấp vào một cái ngã.

Bây giờ ta biết con người là danh và sắc. Rồi hơn đó nữa ta phân tách thấy Danh Sắc luôn luôn ở trong trạng thái thay đổi. Cứ theo dõi vậy, thì ta sẽ thấy không một ngày nào, một giờ nào, một phút nào mà nó không thay đổi. Trạng thái thay đổi này làm cho ta khó chịu. Cái khó chịu này là phần của trí tuệ – *trí tuệ chán nản*. Chán nản *thân* vì nó có trạng thái thay đổi; chán nản *tâm* vì nó có trạng thái thay đổi. Mà ai cấu tạo *thân tâm* này? Ta không biết được. Nguyên nhân nó từ đâu? Ta không biết được. Dù hồi nào tới giờ, người ta nói là có Bề Trên tạo con người đi nữa, ta để một bên. Ai gieo cho mình? Mình không biết. Mình tự tạo cho mình? Mình không biết. Bây giờ, chúng ta chỉ thấy sự Khổ; rồi làm sao ra khỏi cái Khổ mà ta đang có đây. Để giải thoát sự khổ này, chỉ có phương pháp Đức Phật dạy mà chúng ta đang thực tập đây.

Trong mười ngày, quý vị đã kinh nghiệm thế nào là trạng thái thay đổi của *thân tâm*, và thế

nào là sự chán nản *thân tâm* này. Chúng ta được lợi ích gì trong 10 ngày nay? Lợi ích trong sự đau mỏi của *thân* hay là sự đau khổ của *tâm*? Có như vậy, chúng ta kinh nghiệm sự đau khổ của *thân* cũng như của *tâm*. Hơn đó nữa, ta kinh nghiệm phần chán nản của *thân tâm* này, và lấy chán nản đó ta trắc nghiệm. Tại sao vậy? Vì do chán nản đó, ta mới lần lần rời khỏi sự đau khổ. *Tâm* không chán nản là *tâm* luôn luôn ở trong bóng tối Tham Sân Si. Khi *tâm* chán nản, tự nhiên Tham Sân Si lần lần diệt mất.

Khi Đức Thế Tôn còn tại thế, có lần Ngài hỏi một nhóm Tỳ Khưu:

- *Vậy hồi hôm, lúc nằm hay lúc ngồi, tâm các con để đâu?*

Vị Tỳ Khưu thứ nhất đáp:

- *Bạch Đức Thế Tôn, tâm con hồi hôm ở trong thế giới này.*

Ý nói là vị Tỳ Khưu kinh nghiệm việc trong quá khứ và tương lai, nơi nào *tâm* cũng đều biết tới hết. Đức Thế Tôn làm thinh. Vị Tỳ Khưu thứ nhì trả lời:

- *Bạch Đức Thế Tôn, tâm con hồi hôm ở*

trong làng này. Từ đầu làng cho đến cuối làng, con đều biết hết.

Đức Phật cũng làm thinh. Vị thứ ba trả lời:

- *Bạch Đức Thế Tôn, tâm con hồi hôm ở trong nhà này.*

Đức Phật cũng làm thinh. Vị thứ tư trả lời:

- *Bạch Đức Thế Tôn, tâm con hồi hôm ở trong thân này.*

Đức Thế Tôn tán dương vị Tỳ Khưu thứ tư:

- *Này con, thật đúng như vậy. Thân tâm luôn luôn nương nhờ nhau. Phải sống như vậy mới gọi là sống đúng chân lý, sống đúng theo chánh đạo.*

Bây giờ biết sống theo Đức Phật, ta xóa bỏ những cái sống trong dĩ vãng hay tương lai. Sống trong kinh nghiệm của quá khứ hay trong tưởng tượng của vị lai thì sẽ mãi mãi đau khổ. Nhưng, sống bên bờ giác ngộ, sống theo Đức Phật, thì có hương vị giải thoát như chúng ta đang thực tập đây.

Quý vị hãy còn một ngày nữa. Một ngày

vẫn lâu vì có 24 tiếng đồng hồ. Ngồi một tiếng là có 60 phút. Một phút có 60 giây mà một giây có biết bao sự sanh diệt của *thân* và *tâm* này. Như vậy thì chúng ta có cơ hội niệm được nhiều nữa trong ngày nay và đêm nay. Vậy còn một ngày một đêm nữa, mong quý vị lấy thì giờ quý báu ấy mà cố gắng thực tập như vị Tỳ Khưu thứ tư. Quý vị cố gắng để kinh nghiệm bơi lội trong *thân tâm* này như vị thuyền trưởng biết bơi lội trong đại dương vậy. Chúng ta sống với *thân tâm* mà không bị chết chìm với nó, nghĩa là luôn luôn sống với nó vậy.

Vậy thời giáo lý đến đây xin tạm dứt. Trước khi dứt, xin cầu nguyện Hồng Ân Tam Bảo hộ trì cho quý vị được sự an vui, tinh tấn tu hành mau đến nơi giải thoát.

NAM MÔ BỔN SƯ THÍCH CA MÂU NI PHẬT.

Sabbadānam Dhammadānam Jināti

Pháp Thí Thắng Mọi Thí

****

Mười Ngày Thiền Tập

Phương Danh Phật Tử Hùn Phước Ấn Tống

** Tu nữ Tâm Đạt * Quách Kim Liên * Hồng Tâm * Hồng Giang (hồi hướng Ô. Nguyễn Văn Hòa và Bà Trương Thị Hường) * Phượng Nguyễn * Kỳ Phương * Mai Phạm-Dương * Visakha Trương * Ngọc Tuyết Lâm * Trần Bạch Liên * Diệu Lý * Ái Lê * Lê Thanh Tâm * Nick & Mai Bentz * Tiên Hồ * Phan Vui & Thu Trần * Diệp & Chương Tạ * Amy Nguyễn * Thanh Thảo & Đức Long * Thanh Trúc & Quốc Trung * Bảo Phạm * Linh Nguyễn* Thái Thu Thủy (hồi hướng Hà Hoàng và Hà Brian) * Gđ Thanh Hồng.*

*Cầu mong Pháp thí thanh cao này sẽ là duyên lành hỗ trợ chúng con luôn tấn hóa trong Chánh Pháp, chứng đắc Niết Bàn diệt tận phiền não khổ đau.

*Nguyện hồi hướng Phước lành này đến Thầy Tổ, các bậc Hữu Ân, Ông Bà Cha Mẹ còn hiện tiền hay đã quá vãng của chúng con và tất cả chúng sanh trong tam giới.

*Nguyện Ơn Trên gia hộ nạn đại dịch đang hoành hành trên thế giới chóng qua, người người phát triển tâm lành sớm trở lại nếp sống bình an.

*Ngưỡng cầu Phật Pháp mãi mãi trường tồn khắp thế gian.

California, vào hạ năm 2020.

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

THIỀN VIỆN PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY

****

THÍCH CA THIỀN VIỆN
Sakyamuni Buddhist Meditation Association
15950 Winters Lane
Riverside, CA 92504
Tel. (951) 780-5249

KỲ VIÊN TỰ
Jetavana Vihara
Vietnamese-American Buddhist Association
1400 Madison Street NW
Washington, D.C. 20011
Tel. (202) 882 - 6054

ĐẠI NIỆM XỨ THIỀN VIỆN
Mahasatipatthana
Vietnamese-American Buddhist Association
24821 US Highway 27
Leesburg, FL 34748
Tel. (352) 801-1671

TÂM PHÁP THIỀN VIỆN
Saddhamma Meditation Society
574 Willow Brook Road
Bumpass, VA 23024
Tel. (804) 556 - 6162

ANANDA THIỀN VIỆN
Ananda Meditation Center
1661 W. Cerritos Ave.
Anaheim, CA 92802
Tel. (714) 603 - 7333 / (916) 806 - 3918

THÁP HÒA BÌNH
Santi Stupa
1180 Roberts Avenue
San Jose, CA 95122
Tel. (408) 977-1808